

Gerit Kopietz / Jörg Sommer

Kojas *nuo* stalo!

Patarimai visiems gyvenimo atvejams

Alma littera

Gerit Kopietz / Jörg Sommer

Kojas *nuo* stalo!

Patarimai visiems gyvenimo atvejams

Iš vokiečių kalbos vertė
Rūta Dubauskaitė

Alma littera

UDK 177
Ko-263

Versta iš:
Gerit Kopietz /Jörg Sommer
FÜßE VOM TISCH
Still in allen Lebenslagen

ISBN 9955-24-257-4

Gera idėja...

...žvilgtelėti į šią knygą! Veikiausiai jau seniai ieškai gerų patarimų, kaip išvengti nemalonių situacijų? Na, juk tu žinai tuos nesusipratimus... Ar jau kada teko atsidurti keblioje situacijoje? Vadinasi, ši knyga kaip tik tau, nes čia rasi patarimų, kurie padės ateityje išvengti nereikalingų susidūrimų su likusiu pasauliu.

Visur, kur žmonės vieni su kitais bendrauja (mokykloje, namie, darbe, laisvalaikio metu ir t. t.), galioja tam tikros taisyklės. Kiekvienas žaidimas (šachmatai, futbolas ar monopolis) turi savas taisykles, kurių privalo laikytis visi žaidėjai. Kitaip nieko neišeis.

Pavyzdžiui, žaidžiant žaidimą *„Žmogau, neširsk“*[1], priešininko kauliukas išridena tris taškus, tačiau, kad tave išmestų lauk, jis paeina penkis laukelius į priekį. Kaip tau tai patiktų? Ar tu su tuo susitaikytum? Žinoma, kad ne.

Taigi gyvenimas gali tekėti be didesnių katastrofų, jei kiekvienas laikysis tam tikrų taisyklių.

Svarbiausia – pagarba vienas kitam. Žinoma, žmonės įvairūs: stori, ploni, aukšti, žemi, turtingi, vargšai, sveiki, ligoniai, pagaliau žmonės nevienodos odos spalvos ar tautybės... Tačiau visi jie nusipelnė, kad su jais būtų elgiamasi pagarbiai.

[1] Vok. „Mensch ärgere dich nicht“ – klasikinis vokiškas žaidimas su lenta, figūrėlėmis ir kauliuku.

Čia nekalbame apie sužeidimą. Galvoje turime ne tik smurtą – žodžiai taip pat gali sužeisti. Tu pats turbūt nenorėtum, kad kas nors iš tavęs šaipytųsi. Mes tau su malonumu patarsime ir atskleisime visas gudrybes, kaip galima pagarbiai elgtis su kitais žmonėmis.

Malonaus skaitymo ir didelės sėkmės bendraujant su ne visada suprantamu pasauliu tau linki

Jörgas Sommeris ir
Geritas Kopietzas

Turinys

ILIUZIJA ARBA TIKROVĖ

Įvaizdis, išvaizda ir charakteris

Kas čia taip dvokia?

Apie švarą

Vakarienė Štainerių šeimoje.

– Na, sakyk, – kreipiasi mama į Markusą (14), – kada iš-ties paskutinį kartą maudeisi?

– Nežinau.

– Turbūt visa amžinybė nuo to laiko praėjo.

Markusas gūžteli pečiais:

– Man atrodo, kad užvakar.

Mama neatstoja:

– Negali būti.

– Kaip tai? Negi jau savaitė, kaip pas mus nėra vandens?

– Ne. Bet aš galiu tai užuosti.

Markusas nusivaipo:

– Na, žinoma, mamos pakaušyje turi akis, gali skaityti mintis ir...

– ...tu mane neteisingai supratai, – pertraukia jį mama, – aš tikrai tai galiu užuosti.

Sriubos šaukštas sustoja pusiaukelėje tarp lėkštės ir Markuso burnos.

– Ir ne tik aš, – priduria mama. – Šiandien ryte mažasis Oliveris iš trečio aukšto manęs paklausė, kodėl Markuso toks keistas kvapas.

Markusas nė krust. Tik jo veidas lėtai, tačiau pastebimai smarkiai ima rausti...

Taigi manai, kad Mikas (arba Mikaela, arba dar kas nors) ganėtinai smarkiai dvokia. O ir plaukai – riebaluoti ir sulipę sruogomis. Į jo rankų nagus mieliau nežiūrėčiau – panagės pilnos purvo. Gal plikomis rankomis rausiasi žemėje ir ieško sliekų, ar ką? Ir tais purvinais pirštais dar krapštosi nosį! Fu!

Gal tu pats esi toks Mikas ar Mikaela? Tada tau turėtų būti nelengva. Atvirai sakau. Na, neminėsim tavo tėvų, kurie, šiaip ar taip, tave nervina, nuolat užsimindami apie rankų plovimą, dantų valymą, maudymąsi ar prausimąsi po dušu.

Problema gali būti daug rimtesnė. Na, kas norės artimiau bendrauti su bendraamžiu, kuris dvokia? Vadinasi, naujos draugystės neužsimezga kartais galbūt todėl, kad šitam žmogui mieliau traukiamasi iš kelio.

Visi gerai žinome, kad vandentiekio čiaupai, vonios ir dušai patraukliai atrodo tik seniams.

Tačiau tarp mūsų kalbant kaip tik dabar, brendimo laikotarpiu, tavo kūnas nepaprastai keičiasi: prakeikti hormonai, kurie kartais apdovanoja tave keistomis nuotaikomis... Kaip tik jie gali būti tavo padidėjusio prakaitavimo kaltininkai. O jei prakaito nenuplauni, netrukus jis pradeda dvokti. Gaila, bet taip jau yra. Be to, greičiau susiriebaluoja plaukai. Ir galbūt tavo nešvari oda ir tu kovoji su spuogais. Tai rimta priežastis griebtis vandens ir muilo. Juk gali užsidaryti vonioje arba šią varginančią procedūrą atlikti, kai namie nėra tėvų, brolių ir seserų...

O gal viskas kitaip? Taigi jūsų klasėje yra smirdalius. Tu galvoji: *tiesą sakant, jis galėtų būti visai mielas, bet turbūt jis*

to net pats nepastebi? Kaip turėčiau jam tai pasakyti? Geras klausimas. Kadangi galimybių yra laaaaabai daug:

BLOGAI ▼

» Pavadini jį „dvokiančiu gyvuliu".
» Paklausi: *Ar jūs tikrai namie neturite muilo? O gal jūsų vandentiekis sugedęs?*
» Nuolat jo vengi ir nieko nenori su juo turėti bendra.
» Kuždiesi su kitais už jo nugaros ir visaip jį šmeiži.

GERAI ▲

» Jei naudoji dezodorantą arba vandenį plaukams, tiesiog pasipurkšk daugiau ir per pertrauką tyčia laikykis arčiau jo taip, kad tai neliktų nepastebėta. Galbūt pavyks įtikinti ne žodžiais, o pavyzdžiu.
» Arba nepastebimai papurkšk truputį savo dezodoranto ant jo mokyklinių knygų.
» Arba – turi prieš tai pagalvoti, ar nebus perlenkta lazda ir niekas neįsižeis – padovanok jam gimimo dienos proga gabalėlį muilo, dezodorantą (gražiai įvyniotus į dovanų popierių)... Pridėk gimtadienio atviruką su tekstu: „Aš galiu puikiai tave užuosti".

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS

Mano nosies dėka

Dėl priešingos lyties atstovų į temą apie higieną pažvelk labai rimtai, antraip savo svajonių merginą arba vaikiną gali pamiršti. Nes šis „galėti puikiai užuosti“ yra tikra tiesa: mūsų nosis turi „gerą nuojautą“ ir pagal kūno kvapus (malonius ir ne visai) galima kitam pajusti simpatiją arba antipatiją. Blogas burnos kvapas ar gaivus atsikvėpimas? Rankų nagai, panašūs į duobkasio, ar išpuoselėtos rankos? Apsvarstyk. Švara nepaprastai padidina tavo šansus!

Madingas niekalas ir tai, kas iš tiesų madinga

„Teisingi" drabužiai visų pirma turi tikti TAU

Filipo (15) mama bando jau 999-ąjį kartą:

– Šie apsmukę džinsai yra visiškai sunešioti. O ir marškinėliuose dėmės, jos jau neišsiskalbia.

– Bet tai juk mano mėgstamiausi skudurai!

– Nagi, Filipai, nugalėk save.

Filipas trumpai pamąsto ir tuoj nusišypso:

– Na, gerai, bet su sąlyga, kad apsipirkinėsiu vienas.

Mama apstulbsta. Tačiau šia palankia situacija pasinaudoti verta.

– Štai čia mano banko kortelė. Ir nusipirk ką nors padoraus!

Filipas tuoj dingsta. Po trijų valandų vėl pasirodo ir išdidžiai demonstruoja savo pirkinius: penkiais dydžiais per dideles, laisvai krintančias kelnes su suplėšytomis klešnėmis, itin akį rėžiančius marškinėlius, beisbolo kepuraitę ir batus, kuriais sutryptum net dramblių kaimenę. Filipo mama pasibaisėjusi.

– Bet juk tu turėjai nusipirkti ką nors tinkama. Tam galėjai be sąžinės graužimo ir daugiau paišlaidauti.

– Juk aš tą ir padariau. Ar 320 eurų yra pakankamai daug? Mama? Mamaaa?

Drabužiai yra keblus dalykas. Pagaliau kas gi nusprendžia, kas yra madinga, o kas ne? Visų pirma tai mados industrija, kuri, siūlydama savo prekes, siekia iš to naudos.

Ir kai vienas arba du iš draugų kompanijos dėvi naujus madingus drabužius, tokių, žinoma, užsinori ir kiti. Niekas nenori jaustis prastesnis už kitus. Šis spaudimas iš kitų gali tapti rimta problema. Tačiau būkime sąžiningi: ar žmogus tik tada yra ko nors vertas ir pripažintas, kai jis vaikosi kiekvienos mados? Gryni plepalai, ar taip nemanai? Ir ar tai ne visiška nuobodybė, kai visi atrodo vienodai?

Žinoma, kad išsiskirtum iš aplinkinių, reikia turėti drąsos. O drąsos suteikia pasitikėjimas savimi. Jei tu pasitiki savimi, parodyk, kad esi stiprus, o ne minkštakūnis žmogus. Į kvailus komentarus atsikirsk: *Ar žmogus svarbus tik tada, kai jis vaikosi mados?*

O kas tinka tau? Čia nėra jokio paslaptingo recepto. Turi viską išbandyti ir viską pasimatuoti parduotuvėse. Svarbiausia, kad su šiuo drabužiu jaustumeisi puikiai. Ir kai žiūri į veidrodį, turi žinoti: *Taip, čia tikrai aš!*

BLOGAI ▼

» Vaikaisi madų tik todėl, kad ir kiti dėl to pamišę.
» Kitus laikai senamadiškais. Tokius tu ir tavo draugai išstumiate iš savo būrio arba į jį net nepriimate. Ir tik todėl, kad jis arba ji rengiasi kitaip.
» Apkalbi kitų drabužių stilių.

GERAI ▲

» Pasitiki savimi ir kartais plauki prieš srovę.
» Bandai pakeisti kitų nuomonę tvirtindamas, kad žmogaus vertė nepriklauso nuo drabužių, kuriuos jis dėvi.

BEJE...

...jei tavo menkų kišenpinigių nepakanka tam, ką tu mielai dėvėtum, sendaikčių turguose ir dėvėtų drabužių parduotuvėse dažnai galima rasti už prieinamą kainą gerai atrodančių drabužėlių.

Vargas su peiliais ir šakutėmis

Valgymas yra ne tik maisto vartojimas,
bet IR bendravimo forma

Vakarienė gimimo dienos proga surengtame vakarėlyje. Valgomi, kaip paprastai, spagečiai su pomidorų padažu. Vakarėlio kaltininkės Liucijos (14) tėvai pasišalina į svetainę.

– Su šakute man nieko neišeina, makaronai vis išsprūsta, – sako Manis Liucijai, – geriau paduok peilį, aš juos susismulkinsiu.

– Reikia paimti šaukštą ir su šakute jame susukti makaronus.

– Man tai per daug sudėtinga. Duok šen peilį!

Timas savo problemą sprendžia pasilenkdamas virš lėkštės ir be „varginančio" įrankio, tiesiog dantimis, sugriebdamas makaronus ir juos šliurpdamas. Aplink jo burną susidaro įdomus padažo peizažas. Daugiau laiko prireikia Sabinai, nes ji – mažų porcijų gerbėja. Mergaitė čiumpa makaroną, vieną jo galą įsikiša į burną, ir smailiomis lūpomis pasimėgaudama jį susiurbia. Taip padaro ir su likusiais lėkštėje. Tikšk, tikšk! – Ralfas nori parmezano sūrio. Kad jį pasiektų, berniukas pasilenkia skersai stalo. Kartu kaip reikiant pamirko lėkštėje savo marškinėlius. Tuo tarpu Timas nusivalo į staltiesę nuo savo veido padažą. Kai iš lėto prasiveria virtuvės durys, Ralfas galingai atsirūgsta.

– Matau, kad jums skanu, – sako Liucijos mama.

– Il dal kaif! – pilna burna suriaumoja Georgas. – Fkonis ifties fuper!

Liucijos mama skubiai vėl uždaro duris, kol dar trykštantis iš Georgo burnos pomidorų padažas nepasiekė jos veido.

Peilis ir šakutė, šaukštas ir servetėlė? Juk viskas nereikalinga. Kam gi mano rankos, mano pirštai?!

Na taip, mūsų protėviai, beždžionės, kitaip nemokėjo ir nemoka, nežinojo ir nežino. Tačiau mes? Juk mes truputį labiau pažengę nei beždžionių bendruomenė, ar ne? Na gerai, privačiuose vakarėliuose, kur esate visi savi, niekam nerūpi, kaip jūs tą valgį suvartojate. Deja, vakarėliai vyksta ne kiekvieną dieną. Dar būna kasdienės valgymo procedūros su šeima, senelės arba tetos Esteros kvietimas, lankymasis aukštos klasės restorane... Ir tada kyla klausimas: kaip elgtis prie stalo?

Žinoma, ten yra stalo įrankiai, turintys tam tikrą paskirtį, tačiau valgymas skirtas ne tik tam, kad numalšintum alkį, bet kad ir bendrautum su kitais. Aptariami dienos įvykiai, numatomi laukiami darbai arba planuojami savaitgaliai. Suprantama, visi vienu metu kalbėti negali, nes niekas nieko nesuprastų.

Beje, yra keli garsai, kurie valgymą trikdytų. Tai trigubas junginys RBČ: riaugėjimas, bezdėjimas, čepsėjimas. RBČ prie stalo netinka. Nes ausys ir nosys (kitų) valgo kartu.

Restorane, žinoma, viskas vyksta truputį rafinuočiau nei namie. Tau tai atrodo sunku? Tik nereikia bijoti – ištversi. Be to, leistis iš visų pusių patarnaujamam padavėjų – tai toks

puikus jausmas! Ir dar tas milžiniškas meniu pasirinkimas! Kartais išties sunku išsirinkti. Bet juk tu turi puikią galimybę paragauti ko nors nauja. Na, nebūtinai varlės šlaunelių su imbierų marmeladu. Ak, ir dar: servetėlė skirta ne nosiai išsipūsti, o po valgio (ar valgant) nusivalyti burną.

BLOGAI ▼

» Norint ką nors pasiekti, lenktis skersai stalo.
» Taip prisikimšti burną, kad prireiks dešimt minučių viską sukramtyti: nepamiršk, kad tiek pat laiko negalėsi su niekuo bendrauti.
» Plepėti pilna burna. Prisikimšus į burną daugiau nei 200 gramų, kalba tampa nebesuprantama!
» Trigubas RBČ: riaugėjimas, bezdėjimas, čepsėjimas.

GERAI ▲

» Leisti kitiems kalbėti ir įdėmiai jų klausytis.
» Kramtyti sučiaupta burna.
» Mandagiai paprašyti ką nors paduoti nuo kito stalo galo.
» Pagirti mamą ar namų šeimininką ir, jei buvo skanu, padėkoti.

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS

Kas kada naudojama?

Gelbėkit, pagalvoji prašmatniame restorane; ką man daryti su tiek stalo įrankių? Kurią šakutę, kurį peilį ir kam naudoti? Jei pietus sudarys keli patiekalai, tada tikrai dešinėje, kairėje ir viršuje tavo lėkštės bus daug įrankių. Visai paprasta: įrankiai, gulintys lėkštės viršuje, skirti desertui. O dešinėje ir kairėje gulintys peiliai ir šakutės kiekvienam patiekalui naudojami paeiliui nuo išorės lėkštės link.

GERI TARPUSAVIO SANTYKIAI

Draugai ir pažįstami

Maži elementarūs poelgiai daro didelį poveikį

Trys burtažodžiai VISUOMET veiksmingi

Klaudija (13) su savo tėvais sėdi restorane.

– Man reikia druskos, – sako ji savo tėčiui.

Tėtis nereaguoja.

–Ei, ar apkurtai? Nagi, man reikia druskos!

Tėtis trumpam nukreipia žvilgsnį nuo savo lėkštės ir valgo toliau.

Klaudija įsiunta. Kodėl jis jai nepaduoda druskos? Na pagaliau, jis griebia druskinę ir perduoda jai.

– Pats laikas, – nepatenkinta sako Klaudija, – gruzdintos bulvytės visai be skonio. Man reikia dar ir kečupo.

Burtažodžiai išties egzistuoja: prašau, ačiū ir atsiprašau. Jie nepaprastai palengvina gyvenimą. Jei nori iš kito ką nors gauti (naujų drabužių iš tėvų ar pasiskolinti iš draugo CD), vadinasi, tu turi prašymą. Kitas žmogus turi dėl tavęs kažką padaryti. Todėl tu prašai. Kodėl gi nepasakius „prašau“ tam, kurio tu prašai? Su šiomis šešiomis raidėmis atsiveria durys (ir ausys) į tai, ko tu nori. Daug paprasčiau, nei pasakytum: *Ei, man reikia to ir to!* Jei iš tavęs kas nors ko nors nori, ar ne lengviau sutikti, kai tai siejasi su „prašymu“?

Tas pats ir su „ačiū“. Noro išpildymas nėra savaime suprantamas dalykas. Tas, kurio tu prašai, visuomet turi galimybę pasirinkti, ar išpildyti tavo prašymą, ar ne. Būdamas

blogai nusiteikęs, jis galėtų pasakyti ir „ne“... Tačiau jei jis tavo norą išpildo, vadinasi, jis dėl tavęs kažką padaro. Ir kai išgirsta „ačiū“, žino, kad tu dėl to džiaugiesi.

Trečiasis burtažodis „atsiprašau“ taip pat labai svarbus ko nors siekiant. Klaudija, supykdžiusi savo tėvą žodžiais „Ei, gal apkurtai?“, padėtį galėjo ištaisyti atsiprašydama. Tėvas jos atsiprašymą, žinoma, būtų priėmęs ir nebepykęs. Tačiau jis tik pagalvojo: kaip ji vėl šiandien elgiasi... Tai yra lemiamas žingsnis: su žodžiu „atsiprašau“ galima viską ištaisyti ir vėl sudėlioti į savo vietas (tačiau tik tada, kai tai sakoma nuoširdžiai).

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS

Sorry![2]

Dėl ko nors atsiprašyti tikrai nėra silpnumo ženklas. Atvirkščiai – taip parodysi stiprybę ir pasitikėjimą savimi.

Pripažindamas, kad blogai elgeisi, kitam parodysi pagarbą. Ir tokios pat pagarbos sulauksi pats, jei kas nors su tavimi pasielgė kvailai.

Tačiau tavo atsiprašymas turi būti sąžiningas. Piktu pasakymu „ Na gerai jau, atsiprašau!“ nieko nepasieksi, nes kitas iškart pajus, kad esi nenuoširdus.

Atsiprašyti – tai nereiškia žemintis ir padlaižiauti. Pasitikėjimas savimi yra privalomas! Atsiprašydamas pabandyk

[2] Angl. – atsiprašau!

savo priešininkui žiūrėti į akis ir šypsotis. Taip vėl bus pasiekta taika.

Su atsiprašymu ilgai nedelsk. Kuo ilgiau lauksi, tuo sunkiau tam bus rasti jėgų. Draugystei tada gali ateiti galas.

Tarpusavio santykiai draugų kompanijoje

Geras elgesys su draugais?
Kaip tai suprasti?

Mokyklos kiemas. Kajus, Uvė, Flo ir Martinas pasitraukė nuošalin, kad pasitartų, kuo užsiimti po pietų.

– Aš už futbolą, – sako Martinas.

– Ak nee, tik ne tai! – užprotestuoja Kajus, – futbolą jau žaidėme vakar. Šį kartą noriu daryti ką kita. O kaip dėl kino?

– Ar ką įdomaus rodo? – nori žinoti Uvė.

– Nežinau.

Martinas laikosi savo:

– Tik futbolas!

Kajus prieštarauja:

– Visada nori viską nuspręsti tu! Aš to nesuprantu. Turime balsuoti visi.

Martinui tai nepatinka.

– Kas tau negerai, avigalvi tu? Aš vyresnis! Pamiršai? Taigi aš sakau: futbolas!

– Man nesvarbu, ką mes veiksim; futbolas ar kinas – man nusispjaut, – atitaria Uvė.

– Man taip pat, – sako Flo.

– Tai kaip jau ir nuspręsta, – triumfuoja Martinas.

Kiekvienoje draugų kompanijoje yra tam tikra hierarchinė tvarka. Ji atsirado todėl, kad žmonės yra nevienodi. Martinas, pavyzdžiui, turi gana stiprią valią ir yra įpratęs nugalėti,

todėl draugų kompanijoje jis tampa vadeiva. Kiti nėra tokie stiprūs. Tik Kajus kartkartėmis reiškia nepasitenkinimą. Tačiau šansų pasipriešinti Martinui jis turi mažai, nes Uvė ir Flo labiau linkusios likti tyliomis pakeleivėmis. Taigi Kajus visuomet lieka mažuma.

Žodžiais „Kas tau negerai, avigalvi tu" aiškiai buvo peržengta riba, ar ne? Net ir tarp draugų turi galioti tam tikros mandagumo taisyklės. Tai vėlgi susiję su pagarba vienas kitam.

Kartais pasitaiko, kad kas nors iš kompanijos yra išstumiamas, o kiti net nepriimami. Tai gali atsitikti dėl įvairiausių priežasčių. Galbūt dėl to, kad jis dėvi nemadingus drabužius arba yra per storas, arba gauna per gerus pažymius ir dėl to vadinamas garbėtroška. Jeigu tu jautiesi atstumtas, tačiau būtinai nori priklausyti tai draugijai, pabandyk štai ką: būk ypač mielas ir dėmesingas kompanijos nariams, paklausk jų, pavyzdžiui, ką jie veikė savaitgalį ir mažiau kalbėk apie save. Kartais pažerk komplimentų, pavyzdžiui: *Aš būčiau laimingas, jei galėčiau taip gerai kaip tu su šukom sugroti nacionalinį himną...* Tačiau nepersistenk, kitaip tai bus panašu į padlaižiavimą.

Jei nepaisant visko pastebi, kad jie vis tiek tave ignoruoja, tada lieka tik viena: pamiršti juos ir susirasti kitų draugų. Ir nebūtinai tai turi įvykti mokykloje. Dažnai dėl savo pomėgių (sporto, šachmatų, kompiuterio, arklių...) užmezgami nauji kontaktai, kurie gali virsti tikra draugyste. Tačiau tau pačiam reikia tapti aktyviam. Iš nieko niekas neatsiranda.

BLOGAI ▼

» Tu pašiepi kitus dėl jų išvaizdos, aprangos, rezultatų mokykloje.
» Švaistaisi įžeidžiančiais keiksmažodžiais.
» Perdėtai draugiškai padlaižiauji kompanijai ar jos lyderiui.

GERAI ▲

» Esi draugiškas ir dėmesingas, kartais pasakai komplimentą (nuoširdų).
» Tu priešiniesi (žodžiais) neteisingam ir nedraugiškam elgesiui arba keiksmams.
» Gerus draugus kartais, ne tik gimtadienio proga, pradžiugini maža dovanėle.

Happy Birthday[3] – klasiški vakarėliai

Švęsti gimtadienius, kviesti ir būti kviečiamam į vakarėlius

– Ar jau apsvarstei, ką norėtum pasikviesti į savo gimtadienio vakarėlį? – klausia savo dukters Sabinos ponia Bauman, – liko tik dvi savaitės.

– Daaar dvi savaitės! Juk turiu galybę laiko.

– Na, nepervertink savęs. Žinoma, tu ketini parašyti kvietimus, ar ne?

Sabina:

– O ar reikia?

– Ką reiškia reikia? – klausia ponia Bauman, – reikėti reikia tik ant klozeto. Tačiau pakvietimas padarys tavo draugėms gerą įspūdį. Tada jos žinos, kad džiaugiesi jų atėjimu.

– Gerai jau, – tarė Sabina, – tačiau tik vieną pakvietimą. Kiek draugų galiu pasikviesti?

– Na, jei tai nebus visa klasė...

– Ne, žinoma, ne. Gabija ir Bjanka, šiaip ar taip, kvaišos, bet ... ir, žinoma, tos iš džiazo šokių... manau, kad daugiau nei trisdešimt neturėtų būti.

– Kiek?

– Aišku, sudėjus kartu su draugais.

[3] Angl. – su gimimo diena.

Nusiteikęs vakarėliui? Na, tada pirmyn. Tai nebūtinai turi būti gimimo diena, galima surengti vakarėlį „šiaip“. Bet kuriuo atveju galioja viena taisyklė: gerai pasiruošus, pusė sėkmės jau tavo kišenėje – juk tai turi būti nepamirštamas įvykis, ar ne?

Taigi pirmiausia kvietimas ir laiku – nuo savaitės iki dešimt dienų prieš vakarėlį.

PATIKRINIMAS

Tai, kas turi būti įrašyta kvietime

» Vakarėlio proga (gimimo diena, gautas didelis palikimas, pagaliau atostogos ar tiesiog šiaip...).
» Data ir laikas (nuo kada iki kada).
» Vakarėlio pobūdis, kad svečiai galėtų pasiruošti tam, kas jų laukia. „Pasiplepėjimas prie kavutės ir žvakių šviesos“ įsivaizduojamas kiek kitaip nei „diskoteka su spagečiais ir gruzdintomis bulvytėmis“.
» Vakarėlis su nakvyne ar be jos?
» Terminas, iki kada lauki sutikimo ar atsisakymo (keturios dienos iki vakarėlio).
» Tavo adresas ir telefono numeris.

Kvietimas paruoštas ir ši diena artėja. Kartu su savo mama ar abiem tėvais reikia sudaryti pirkinių sąrašą. Ar tarp tavo svečių yra diabetikų? Jie privalo valgyti ir gerti tik becukrius produktus. O gal yra vegetarų, kurie nevalgo mėsos ir žuvies?

Labai svarbu: nusiųsk savo kaimynams gražų atviruką vokelyje, pranešk jiems apie rengiamą vakarėlį ir pirmiausia atsiprašyk už galimą triukšmą. Ir parašyk savo telefono numerį tam atvejui, jei užsimiršę kartais per daug garsiai paleistumėt muziką. Kaimyno skambutis visuomet yra geriau nei policija už durų...

Tada galima ir pradėti. Aišku, kai skambina, durų atidaryti eini pats. Paimk iš svečių jų paltus ar švarkelius (prieš tai paruošk spintoje vietos!), supažindink tuos, kurie dar nepažįstami, taip pat ir su savo tėvais, parodyk jiems, kur tualetas. Jei gavai dovanų (gimimo diena), išpakuok jas dovanojusiojo akivaizdoje, kad jis matytų, jog tu džiaugiesi ir tai vertini. Apie padėką mes jau šnekėjome. Jei tu, svečius priimantis šeimininkas, esi draugiškas ir dėmesingas, gali neabejoti, kad į kitus vakarėlius būsi irgi kviečiamas.

O tada: *It's partytime!*[4]

Taigi dar keletas patarimų, jei į vakarėlį esi pakviestas TU. Kalbant apie drabužius, vakarėlio („normalaus") nesugadinsi, jei apsirengsi taip, kaip dėvi paprastai. Tačiau gimtadienio pobūviui apsirenk šventiškiau ar kiek kitaip nei kasdien. Dovanos dovanojamos tik ypatingomis progomis, pavyzdžiui, sveikinant su gimimo diena. Čia tu galėtum sugalvoti ką nors ypatinga, tai galėtų būti vakarėlio siurprizas. O jei gavai kvietimą, tačiau negali ar nenori ten eiti, laiku atsisakyk (tema apie pagarbą).

[4] Angl. – laikas linksmintis!

» Kvietimas: kada ir kam? Ant kokio popieriaus? Perduoti asmeniškai ar nusiųsti paštu (pasirūpinti vokais ir pašto ženklais)?
» Valgių ir gėrimų pirkinių sąrašas.
» Kokia bus vakarėlio programa? Pasirūpinti konkursinių žaidimų prizais.
» Ar reikia pastumti kelis baldus, kad turėtumėte daugiau vietos?
» Kortelės su vardais ant stalo?
» Švarūs rankšluosčiai ir muilas tualete.
» Kas viską sutvarkys?
» Kitą dieną padėkoti visiems, kurie dalyvavo.
» Jei kas padarys nuotraukų, tuo, kaip atminimu, džiaugsis kiekvienas.

Pasitrauk šalin!

Kaip reaguoji į nemandagius žmones?

Regina (14) labai nerami ir susijaudinusi. Po valandos jos aplankyti ateis Aneta (16). Aneta dviem klasėm aukščiau nei Regina, tačiau iš kitos mokyklos. Susipažino jos diskotekoje. Regina visuomet žavėjosi vyresnėmis mergaitėmis – jos turi daugiau patirties ir visuomet gali papasakoti ką nors įdomaus. O šiandien Aneta pirmą kartą ateis pas Reginą. Ši galvoja: „O Švenčiausiasis, kaip atrodo mano kambarys! Būtinai turiu susitvarkyti". Taigi ji ima rankioti besivoliojantį šlamštą ir sukti galvą, kur viską sukrovus.

15.00 valanda – laikas, dėl kurio buvo tartasi. Regina iš šaldytuvo atneša gėrimus, paruošia stiklines. Traškučiai ir muzikiniai įrašai taip pat paruošti. „Aš taip nekantrauju, – mąsto Regina, – ką Aneta papasakos, kaip ji su berniukais..."

15 val. 15 min. Anetos dar nėra. 15 val. 25 min. Anetos nė kvapo. Regina po truputį darosi nervinga ir nuolat žvilgčioja į laikrodį. Nieko. Išmuša 16 val., paskui 16 val. 30 min., o Aneta vis nesirodo. Visiškai sumišusi, Regina čiumpa telefono ragelį. Ji juk turi Anetos telefono numerį. Atsiliepia mama.

– Čia Regina. Aneta namie?

– Ne, – sako mama, – ji su drauge kine ir namo grįš tik apie septintą.

Tai tik mažutėlis pavyzdys, kaip NEGALIMA daryti. Nes bet kas panašaus į tai yra užgaulinga. Tačiau yra galybė skau-

desnių pavyzdžių. Pavyzdžiui, įžeidžiantys keiksmažodžiai. „Bjaurybė“, „zombis“, „nežemiškas monstras“ čia yra patys taikiausi, kitus, aišku, žinai pats, jų vardyti mums nereikia. Dingstis pasišaipyti iš kito žmogaus kokios nors kūno dalies trūkumo („raganosis“, „riebalų kalnas“, „kobra“), taip pat yra užgaulu ir nemandagu.

Tyčiniai apsistumdymai ir smurtiniai užpuldinėjimai yra lygiai tiek pat nemandagu, kaip ir įžeidinėjimas žodžiais, o gal ir dvigubai nemandagiau. Klausimas tik, kaip tu reaguoji į tai, kai taip elgiamasi su tavimi? Duodi atgal? O gal gali susivaldyti, aiškiai išdėstyti savo nuomonę ir tada dingti? Apačioje mes išspausdinom *Do-it-yuorself-Test*[5], pagal kurį gali pasitikrinti, kiek esi konfliktiškas.

Dar keli žodžiai apie engimą, nes kaip tik jis yra tarsi savotiška piktžolė. Tau tai gerai pažįstama: pusė klasiokų bjauriai elgiasi su klasės draugu. Už jo nugaros šnibžda tikrus, pusiau tikrus ir išgalvotus dalykus. Kartais tai tikrai netikusios istorijos, kuriomis kažkas yra nuolat penimas. Na, ir kaip tu elgiesi tokioje situacijoje? Dalyvauji šioje akcijoje ar... Pasitikrink save! (Iš savo atsakymų pats greitai suprasi, kiek esi konfliktiškas.)

[5] Angl. – testas „Pasidaryk pats“.

TESTAS

Ar esi jautrus?

Pirma situacija: Kažkas tavo klasės draugą užgaulioja bjauriausiais keiksmažodžiais. Ką tu darai?

» Nesikišu, nes tai manęs neliečia.

» Niekadėjui pasakau:

– Ei, tučtuojau nustok. X tau visiškai nieko bloga nepadarė...

Ir tada su koneveikiamu klasės draugu susitariu susitikti popiet.

Antra situacija: Pamatai, kaip mokyklos kieme kuris nors taip piktai stumteli tavo geriausią draugą, kad šis suklumpa ir pargriūva. Kaip tu elgiesi?

» Puolu prie skriaudiko ir pradedu muštynes.

» Pasirūpinu savo geriausiu draugu ir aiškiai išsakau skriaudikui savo nuomonę.

Trečia situacija: Tavo klasės draugas engiamas. Kaip tu elgiesi?

» Prisidedu ir aš, nes vis tiek šio tipo negaliu pakęsti.

» Stoju engiamojo pusėn, garsiai ir aiškiai, kad visi girdėtų, pasakau engėjui, koks šlykštus jo elgesys.

MEILĖ – TIK PRADŽIA

Santykiai ir partnerystė

Pasiūlymas

Sunkiausias sakinys tavo gyvenime

Tai atsitiko. Nikolė (15) įsimylėjo. Blogai, gražu, iki ausų, nemirtinga. Ir dar Miro, kuriam taip pat 15 metų. Prieš dvi dienas jis atėjo į klasę kaip naujokas. Kai Miro įžengė į klasę, Nikolė iškart pagalvojo: „Oho! Koks jis gražus!" Tada pirmą kartą išgirdo jį kalbant. „O Dievuliau, – pamanė ji, – jis tikrai gali protingai šnekėti, nepainiodamas žodžių ir netauzydamas kvailysčių. Atrodo truputį nedrąsiai, tačiau tikriausiai ir aš tokia būčiau, jei ateičiau į naują klasę." Kaskart pamačius Miro, Nikolė pajusdavo, kaip ima gurgti jos pilvas. Pasiekusi aukščiausią tašką, jausmų lavina prasiveržė tada, kai per pertrauką, atsitiktinai susitikus jos ir Miro žvilgsniams, jis jai nusišypsojo. Ši šypsena buvo skirta tik jai – Nikolė tai gerai žinojo. Nuo to karto jos sielą užvaldė katastrofos signalas. Mergaitė nuolat galvoja apie Miro, vos gali susikaupti per pamoką. Ji klausia patarimo savo geriausios draugės:

– Ką man daryti, ką man daryti? Per pertraukas jis nuolatos su kitais berniukais. Aš negaliu taip paprastai prie jo prieiti ir užkalbinti. Ak, jis toks mielas! Jo akys, jo balsas, kaip jis juda, puiki figūra ir šitas raumeningas užpakaliukas... Ak, ką man daryti, kad jis atkreiptų į mane dėmesį?

Visa tai, kas galioja Nikolei ir mergaitėms, galioja ir berniukams – jei jau kas pagavo į savo tinklus, ramybę pamiršk. Kai jis pažvelgia tau į akis, tu ištirpsti kaip kaušelis ledų,

esant 95 laipsnių temperatūrai. Širdies virpesiai tampa nebepakeliami, kalbi niekus, vos gali valgyti, blogai miegi. Tavo smegenis užvaldo tuštuma, o tavo pilve ratus suka trys tuzinai biplanų.

Tačiau tikrasis stresas tik prasideda. Nes tu nori, kad jis sužinotų apie tavo jausmus, ir svajoji, kad atsakytų tuo pačiu. Ir kuo dažniau jūsų žvilgsniai susitinka, tuo didesnis ilgesys. Tačiau tu vis dar nežinai, ką šis mielas jo žvilgsnis ar šypsena reiškia. Ši nežinia kartais gali tapti nebepakeliama.

Taigi ką daryti? Pirmiausia nėra jokio patentuoto recepto. Kiekviena beprasidedanti draugystė užsimezga vis kitaip, nes visi žmonės yra skirtingi. Tačiau yra keletas „karštų" variantų, kuriuos galima išbandyti norint prieiti prie savo dievinamo (dievinamosios). O gal tu nori dar trisdešimt metų tik žiūrėti? Žinoma, visa tai rizikinga, nes juk tu nežinai, ką jis tau jaučia. Tačiau kaip skamba gera patarlė? Kas nerizikuoja, tas...

Nikolei turbūt reikėtų patarti, kad ji pabandytų (žengtų pirmą žingsnį) prisidėti prie būrelio, besikalbančio su Miro, nors tikriausiai viduje ją drasko noras pasikalbėti „tik" su juo. Ji galėtų – ir tai galioja visiems, kurie pakliūva į panašią padėtį – pamėginti pirmąjį kontaktą užmegzti kiek įmanoma dažniau ieškant akių žvilgsnio ir taip pat dažnai besišypsant. Flirtas akimis – ar kada bandei?

Jei į šypseną atsakoma, bet prieš tave stovintis mylimasis nesiima iniciatyvos, ženk kitą žingsnį – pradėk asmeninį pokalbį. Kitaip nieko nebus – atrodys, kad tu ir toliau nori kentėti savo kunkuliuojančių jausmų saloje. Na, žinoma,

tam reikia drąsos, netgi daug drąsos. Jei tu esi iš tų atsargiųjų, pradėk šitaip: užkalbink jį ir pasakyk nekaltą komplimentą. Pavyzdžiui: *Tavo marškinėliai šiandien puikūs!* Ar ką nors panašaus. Tuo pat metu, žiūrėdama jam į akis, šypsokis. Arba: *Tu puikiai susidorojai su matematikos užduotim!* Ir vėl šypsokis ir žiūrėk į akis!

Iš jo reakcijos suprasi, kur šuo pakastas. Jei jis siunčia teigiamus signalus (pvz., pasako *ačiū* ir nusišypso arba tuoj pat pradeda su tavim kalbėtis), vadinasi, tavo ataka bent jau neliko nepastebėta, o gal tai pradžia to, ką tu norėtum toliau išplėtoti. Bet jeigu jis tik pakraipė pečius, nuobodžiai nusižiovavo ar liko tiesiog abejingas, vadinasi, ne viskas taip puiku, bent jau šią minutę. Tačiau tu gali pabandyti dar kartą.

Tarkim, kad jūs pradėjote (dviejų) pokalbį ir viskas vyksta pagal planą: bendravimai dažnėja ir darosi vis malonesni, jūs kartkartėmis kažką dviese nuveikiate, susipažįstate artimiau, biplanai tavo pilve tampa vis smarkesni ir triukšmingesni ir kada nors – tiesos minutė. Kelio atgal nebėra. Sakykim, jis prisipažįsta tave mylįs. Tada galas tavo ilgesingoms kančioms ir jūs puolate vienas kitam į glėbį. Jei jis vis dar „neužsidegė“ ir tu nebegali ilgiau laukti, perimk iniciatyvą į savo rankas. Tinkamu momentu sukaupk visą drąsą ir pasakyk jam, ką jau ilgą laiką nori prisipažinti. Tik tada, iš tiesų tik tada tu pamatysi, kaip jis į tai reaguoja ir ką tau jaučia. O sužinoti tu nori, ar ne? Net ir tuo atveju, jei tektų nusivilti.

BLOGAI ▼

» Tu nedrąsiai slankioji aplink savo dievaitį ir tyliai kamuojiesi kitiems to nepastebint.
» Bandai savo drastiškais poelgiais padaryti įspūdį.
» Savo princui darai spaudimą: *jei tu manęs neišklausysi, tau ką nors padarysiu.*

GERAI ▲

» Paprašyti gerų draugų, kad pasiteirautų, ar tavo mylimasis laisvas.
» Maži komplimentai kas dieną ir nuolatinis akių žvilgsnis – šiuos signalus supranta net didžiausias liurbis.
» Dėmesys yra veiksmingiausias meilės prisipažinimas. Klausinėk savo dievaičio ir leisk jam plepėti mėgstamiausiomis temomis. Valandų valandas. Jis greitai pradės tave laikyti geriausiu savo pašnekovu.

Likau kvailio vietoje

Kaip man išgyventi nelaimingą meilę?

Nikolė pasiryžo. Pirmiausia ji pabandė su Miro užmegzti kontaktą akimis ir jam nusišypsoti. Tada, sukaupusi visą drąsą, pasakė jam kelis mažus komplimentus. Į tai Miro nesureagavo neigiamai ir abejingai, atvirkščiai, jai nusišypsojo. Žinoma, Nikolę tai padrąsino. Ir ji, sukaupusi visą drąsą, pasiteiravo Miro, ar jie negalėtų kada kartu nueiti į ledainę. Miro sutiko. Nikolės širdis vos nesprogo iš susijaudinimo. Pirmą kartą jie su Miro popietę praleis vieni! Po šio karto buvo ir kiti, ir Nikolės susižavėjimas Miro vis augo. Galiausiai ji nebeištvėrė ir per vieną pasimatymą pasiryžo:

– Miro, aš noriu tau kai ką prisipažinti.

– Klausau tavęs!

– Na... Žinai, man atrodo, kad aš beprotiškai tave įsimylėjau.

Miro pažvelgė į Nikolę ir iš šio žvilgsnio Nikolė suprato, kad meilė nėra abipusė. Kitaip jis būtų spindėjęs iš laimės. Tačiau Miro pažvelgė į ją rimtu žvilgsniu ir pagaliau ištarė:

– Oi, bijau, kad turim problemą. Nors tu ir labai miela, tačiau... man patinka vaikinai...

Gaila, bet ir šitaip kartais nutinka. Panašiai būna skaudu, kai kuris nors vienas nutraukia jau užsimezgusius santykius. Tada jautiesi atsidūręs tarsi duobėje ir imi kovoti su didžiuliu skausmu. Dar daugiau – gyvenimas tampa beprasmis. Tavo laimė, tave gali paguosti draugai arba draugės.

Vis dėlto svarbu, kaip tu pats į tai žiūrėsi. Kaip elgsiesi su tuo, kuris tave atstūmė ar padarė galą jūsų santykiams? Žinoma, tu būsi nusiminęs, piktas ir įsižeidęs. O gal nusiteikęs kerštui? Labiausiai tu norėtum dabar jį (ją) prikulti ar kitaip atkeršyti už tai, ką tau padarė? Ši savijauta yra pateisinama ir normali. Kaip ir įsimylėjimas, taip ir nusivylimas meile yra labai stiprus jausmas. Bet kodėl kerštas? Tai tik dar labiau pablogintų situaciją. Juk tas kitas priešinsis, tada užvirusi košė prives prie negražių dalykų. Daug geriau, jei išlaikysi savo vertę. Tai lengviau pasakyti, nei padaryti, ir tokioje skausmingoje situacijoje atrodo neįmanoma. Vis dėlto tai labai padeda.

Pirmiausia pabandyk savo dėmesį nukreipti į ką kita. Bendrauk su draugais, tai tau padės užsimiršti. Tūnojimas vienam (vienai) namie ir liūdesys tik dar labiau sustiprins tavo skausmą. Tarkim, kad jūs, kuriems meilė nesibaigė laimingai, kiekvieną dieną matote vienas kitą mokykloje arba dar kur nors. Žinoma, tai provokuojanti situacija, nes kiekvieną kartą tau jį (ją) sutikus gelia širdį. Tačiau pabandyk su tuo susidoroti išdidžiai ir geromis manieromis. Jei įmanoma, venk jo ar jos. Jei vis dėlto jums tenka susidurti, išlik ramus ir nepulk ant jo (jos). Taip, tai sunku. Tačiau daug geriau, nei, pavyzdžiui, pradurti jo (jos) dviračio padangas ar padaryti kažką panašaus. Išsaugodamas savo vertę, tu daug greičiau nurimsi ir atgausi pusiausvyrą, nei skatindamas blogus jausmus.

Ir dar. Visuomet galvok apie tai, kad yra tiek daug puikių ir mielų merginų ir vaikinų! Kada nors tavo kelyje pasirodys ta tikroji arba tas tikrasis! Galbūt kaip tik tuomet, kai tu to mažiausiai tikėsiesi.

BLOGAI ▼

» Jautiesi pažemintas ir nusprendi atkeršyti, todėl užkuri tikrą pirtį.

» Manai, kad pasaulio pabaiga visai arti, nes vienas iš 6 000 000 000 žmonių nenori tavęs mylėti labiau nei kiti.

» Nusprendi: DAUGIAU NIEKADA GYVENIME! Meilė tau nebeegzistuoja. Šiandien. Rytoj. Visiems laikams!

GERAI ▲

» Pasakai sau, kad pasaulyje dar liko mažiausiai 5 999 999 999 kitų, mielų žmonių, tarp kurių tikrai yra tau skirtasis.

» Džiaugiesi tuo, kad dabar jau tikrai žinai, jog šis žmogus skirtas ne tau, todėl negaišti laiko ilgėdamasis, o pradedi tau skirtojo paieškas...

»Tu žinai – patirtis subrandina. Subrandina tai vienintelei, tikrajai, didžiajai meilei, kuri dar ateis, – o tam reikalinga visa tavo patirtis. Taip pat ir skausminga...

Pažintis su tėvais

Pragaras žemėje: tėvai

Martinas turi naują simpatiją: Eleną. Jau trys savaitės, kaip abu vienas kitą labai įsimylėję. Artėja metas, kai Martinas turės susipažinti su jos tėvais. Kartą ji vienoje knygoje perskaitė, kaip šitam sukrėtimui geriausia paruošti tėvus. Ir tai padaryti geriausia pagal UPP metodą: užsiminti, pranešti, pristatyti. Taigi iš pradžių ji darė užuominas, po kelių dienų išsamiau paaiškino, kiek laiko ji su Martinu pažįstama ir kas jis toks, o tada paklausė:

– Ar galėčiau jį kada atsivesti?

Tėvai iš pradžių buvo apstulbę. Paskui visi nutarė, kad Martinas ateis šeštadienio popietę. Elenos mama nupirko pyragėlių. Ir štai jie keturiese jau sėdi svetainėje. („Tačiau tik trumpam, nes netrukus mes eisime į mano kambarį“, – įspėjo prieš tai Elena savo tėvus.) Bendrauti buvo sunku, bet Elenos akys švietė.

– Ką dirba tavo tėvai? – panoro sužinoti Elenos tėvas.

Martinas susižvalgė su Elena.

– Mano mama šiaip ne taip verčiasi dirbdama valytoja.

– O tavo tėvas?

– Mano tėvas? Nežinau. Aš jo niekada nepažinojau.

– Aaa! – ištarė Elenos tėvas.

– Gal dar kas nori pyragėlio? – paklausė mama.

Ką daryti, jei patį pirmą kartą tau nepavyko jos arba jo tėvams palikti gero įspūdžio? Pirmas kartas visada būna labai baisus. Juk ir savo mylimosios (mylimojo) tėvų nori būti pripažintas ir mėgstamas. Antraip tampa sudėtinga nuolat ten lankytis.

Pirmiausia tu turi kai ką žinoti: visiems tėvams tai yra tarsi naujas gyvenimo etapas, kai jų vaikas įsimyli ir ima tolti nuo namų. Juk dabar ne jie, tėvai, yra svarbiausi, o kitas žmogus. Pirmą kartą jie turi su tuo susitaikyti. Juos kamuoja praradimo baimė. O gal jie tiesiog bijo to, kas atsitiks, jei draugystei ateis galas – bijo, kad skaudaus nusivylimo ir meilės kančių tu neištversi. Arba baiminasi, kad per savo draugą (draugę) gali patekti į aplinką, kuri paskatins tave smurtauti, nusikalsti arba vartoti narkotikus. O gal jie paprasčiausiai mano, kad penkiolikmečiui užsiiminėti seksu dar per anksti.

Kaip visuomet, išlik „kietas" ir galvok: mano partneris turi patikti man, o ne mano tėvams (net jei to norėtum). Tai tavo gyvenimas. Ir tik tavo paties patirtis – gaila, bet jai priklauso ir nusivylimai – subrandins tave tolesniam gyvenimui.

Jei esi vienas tų, į kuriuos per pirmąją pažintį partnerio tėvai žiūrėjo kreivai ir nepasitikėdami, nesileisk suriečiamas į ožio ragą. Nesileisk sutrikdomas ir pasirodyk kuo geriausiai. Būk jiems mandagus ir draugiškas ir parodyk, kad su jų sūnumi ar dukra elgiesi meiliai ir trokšti jam (jai) tik paties geriausio (na, taip, to nebūtina įrodinėti glamonėmis jų akivaizdoje).

Vis dėlto reikia atsižvelgti ir į kai kurias smulkmenas, nes ne visi tėvai vienodi. Jų būna įvairių. Apačioje rasi testą, pagal kurį nuspręsi, kokiam tipui priklauso tavo ir jo (jos) tėvai. Patikrinę pagal šį testą savo tėvus, sužinosite, su kuo turite reikalą. Turėdami į ką orientuotis, galėsite atitinkamai elgtis. Tėvus taip pat kartais reikia auklėti. Ir jei tu tai truputėlį darai, tavo partnerį jie pripažins lengviau, nes jie turbūt jau suprato, ką reiškia ugdyti pagarbą ir toleranciją.

TESTAS
Kokie tavo tėvai?

Pirmiausia dėl vertinimo taškais: kiekvieną klausimą gali įvertinti nuo 1 iki 3 taškų.

1 taškas: nepaisydami tavo nuomonės, tavo tėvai viską nusprendžia už tave.

2 taškai: tavo tėvai su tavimi kalbasi. Nors jie bando tave įtikinėti, tačiau pritaria tavo galutiniam sprendimui.

3 taškai: tavo tėvai visiškai nesikiša į tavo reikalus ir viską palieka spręsti tau.

O štai klausimai:

Kaip reaguotų tavo tėvai, jei tu...

» *...eidamas į mokyklą apsirengtum pernelyg provokuojamais drabužiais?*
» *...namo grįžtum žaliai dažytais plaukais?*
» *...rūkytum?*

- *...užsimanytum pernakvoti pas draugą (draugę)?*
- *... savo kišenpinigius norėtum išleisti tam, kam nederėtų?*
- *... juos norėtum nakčiai išprašyti iš namų, kad tavo gimtadienio vakarėliui liktų „laisvas plotas"?*
- *...norėtum pakeisti mokyklą?*
- *...kiltų idėja savo kambario baldus pakeisti senais griozdais?*
- *...visiškai neturi valios paruošti namų darbus ar pasirengti egzaminui?*
- *...staiga atsisakai savo pomėgio (futbolo, jodinėjimo ar kito)?*
- *...nori įgyti profesiją, kuri tau visai netinka?*
- *...nenusiteikęs bendroms sekmadienio iškyloms?*
- *...nori vienas su draugais važiuoti atostogauti?*
- *...nesusitvarkai savo kambario?*
- *...ieškai darbo, kad prisidurtum prie savo kišenpinigių?*

ĮVERTINIMAS

Nuo 15 iki 22 taškų:

Oi, tau kliuvo tikri diktatoriai. Nuoširdi užuojauta. Tai užtruks šiek tiek laiko, kol tu juos palenksi į savo pusę. Jie nepratę diskutuoti. Taip gali būti elgiamasi su mažais vaikais, tačiau ne su jau beveik suaugusiais jaunuoliais. Jie turi išmokti leisti tau pačiam priimti sprendimus. Taip pat ir dėl partnerio pasirinkimo. Tau tai sunkus darbas ir kova, ta-

čiau kartais konkrečiais teigiamais pavyzdžiais ir veiksmais parodyk jiems, kad tu jau nebe vaikas, kurį reikia nuolatos globoti, o savimi pasirūpinti galintis jaunuolis.

Nuo 23 iki 35 taškų:

Nors tavo tėvai nėra šimtu procentu idealūs, tačiau jie stengiasi. Jie neverčia tavęs šokti pagal jų dūdelę, o kalbasi su tavimi ir bando rasti visiems tinkamą sprendimą. Žinoma, jie turi savo nuomones (kurios nesutampa su tavo nuomone) ir dėl kai kurių dalykų kyla barnių. Tačiau tavo tėvai greit mokosi. Todėl galima būtų manyti, kad į tavo partnerį jie žiūrės teigiamai.

Nuo 36 iki 45 taškų:

Kai kurie tavo tėvus laiko „kietais". Tačiau atsargiai: galbūt jie per daug nerūpestingi ir nesidomi tavo reikalais. Tam tikras tolerancijos matas turi būti, o kas, jei tavo tėvai tavimi ir tavo problemomis visiškai nesidomi? Tada ir su tavo partneriu jie neužmegs gerų ar apskritai jokių santykių. Nepaisant to, tokie tėvai gali laimėti laurų vainiką. Tau tik reikia juos išmokyti labiau tavimi domėtis. Tą gali pasiekti kalbėdamas su jais ir pasakodamas apie save. Prie pietų stalo, pavyzdžiui, jie tikrai nuo tavęs nebėgs!

Nevaldoma aistra

Kada myluojamasi, kur tai daroma ir kur to nederėtų daryti

Kaip ir kiekvieną penktadienį, Volfgangas Hofmanas, sėdėdamas automobilyje priešais mokyklą, laukė savo trylikametės dukters Anitos. Penktadienio popietę jam baigėsi darbo diena, o mokykla stovėjo pakeliui į namus. Tai buvo puiki proga parvežti savo dukterį namo. Paprastai Anita laukdavo stotelėje. Tačiau šiandien jos čia nebuvo. Keista, pagalvojo ponas Hofmanas, galbūt ji išvažiavo autobusu? Truputį nuošaliau ant suoliuko sėdėjo išsikėtojusi mokinių porelė, kuri aistringai bučiavosi. Anitos tėtis papurtė galvą. Ką kai kurie vaikai sau leidžia viešumoje! Turbūt tai apleisti mažyliai, iširusi šeima, narkotikai. Ko gero, šia tema reikės pakalbėti per tėvų susirinkimą, pamanė ponas Hofmanas. Staiga porelė atšlijo vienas nuo kito ir susikabinę rankomis ėmė artėti prie mašinos. NEGALI BŪTI! Tai buvo jo Anita su berniuku! Jie dar kartą atsisveikino ilgu bučiniu ir Anita įsėdo į automobilį.

– Sveikas, tėti!

– Sakyk, – kreipėsi tėvas į Anitą, – ar būtina jums myluotis viešai? Jūs abu turite namus, kur netrukdomi galite susitikinėti. Ir kas jis toks apskritai? Trylikos metų ir jau...

Na taip, užklupo. Tačiau ką reiškia „užklupo“? Ar uždrausta būti įsimylėjusiam ir tai išreikšti švelnumu? Žinoma, neuždrausta. Tačiau ar reikia tai daryti visur (mokykloje, autobu-

se, prieš tėvus ir draugus)? Ir dar taip aistringai, kad žiūrovams gali pasirodyti, jog tuoj nusimesite drabužius ir pulsite vienas ant kito? Nagi pripažinkim: ar ne geriau, kai niekas jūsų netrukdo? Meilė yra kai kas intymaus, nuoširdaus ir tik tarp jūsų. Galiausiai – kitų tai neliečia. Tačiau jei jūs primygtinai jaučiate poreikį myluotis ne tik namie (ir kai jūsų prie mokyklos nelaukia tėtis automobilyje ar mama su paruoštais pietumis ar vakariene), paieškokite nuošalaus suoliuko parke ar kitos ramios vietelės, kur nebūtų žiūrovų.

Švelnumas ir mylavimasis: ką daryti, jei vienas to nori, o kitas ne? Taip pasitaiko ir geriausiose šeimose. Tai visiškai normalu. Ne visų nuotaika tuo pačiu metu yra vienoda. Galbūt tu kraustaisi iš proto dėl blogo pažymio iš matematikos ar kas nors kitas tave suerzino ir visa tai dar turi „suvirškinti". Tu paprasčiausiai nenusiteikęs glaustytis ir myluotis, nes tavo mintys kažin kur kitur. Jei vienas iš dviejų kartais „tam" nenusiteikęs, tai dar nereiškia, kad savo partnerio nebemyli. Taip galvoti būtų visiška nesąmonė. Reikėtų parodyti pagarbą ir supratingumą ir pasiteirauti: *kas gi tau taip kelia nerimą? Gal turi kokių problemų?* Nes tai ir yra santykių pagrindas: būti pasirengusiam išklausyti kitą. Tada galėtumėte apie tai pasikalbėti. Galbūt taip ir nuotaika pasitaisytų. Reikalauti švelnumo iš kito bet kuriuo metu niekas neturi teisės, nes tam visuomet reikalingi du žmonės, kurie vienodai jaučiasi. Ir tai be jokios abejonės geriau, nei tai, kad vienas kuris tai daro nenoromis ar priverstinai.

BLOGAI ▼

» Meilės „orgijos“ mokyklos kieme arba net klasėje. Geriausiu atveju susilauksi bukaprotiškų komentarų iš savo pavydžių klasiokų, o blogiausiu atveju mokytojas nuspręs imtis griežtesnės disciplinos.

» Erotinis raivymasis baseine. Toks vaizdas sutrikdytų ne vieną berniuką. Ir ne kiekvienas gali reguliuoti savo fizinę hormonų reakciją į tai ar bent jau būti apsivilkęs plačias maudymosi kelnaites. Taigi užjausk tuos vargšus, kurie priversti į tai žiūrėti.

» Visokie įsismaginimai ten, kur gali pasirodyti tėvai ar kiti suaugę giminės. Atsižvelgdami į aplinkybes, jie tikrai pažiūrės, kas ten per „dalyviai“. Paprastai suaugę laikyti liežuvio už dantų nesugeba...

GERAI ▲

» Kuo mažiau būsite trukdomi besimyluojant, tuo stipresnis bus jausmas.

» Bet koks kūniškas kontaktas tik abiem norint. Ši taisyklė galioja visuomet!

» Būti švelniam – nieko bloga, tačiau aplinkinius tai gali trikdyti. Ši praktinė vaizdinė pamoka gali ypač šokiruoti mažus vaikus. Taigi jokio „grabaliojimosi“ priešais vaikų darželį.

Prašyčiau sąskaitos

Kas, kada ir kaip moka

Michaelis (14) šiandien eina į pirmą pasimatymą su Kristiana (14). Visą savaitę jis to siekė, bet Kristiana delsė ir vis neduodavo atsakymo. Galų gale leidosi įkalbama.

– Tai susitinkam šiandien popiet pusę keturių kavinėje?

– Aš ateisiu, – sako Kristiana, – tačiau turėsiu tik valandą laiko.

Abu ateina laiku. Michaelis labai didžiuojasi savimi, kad jam pavyko įkalbėti Kristianą eiti su juo į pasimatymą. Jie šnekučiuojasi apie mokyklą, koneveikia mokytojus, keičiasi naujausiais muzikos įrašais, šlerpia savo ledus. Po valandos, kai ateina laikas apmokėti sąskaitą, Michaelis, norėdamas pasirodyti tikru džentelmenu, taria:

– Ar galiu užmokėti už abu?

Kristiana truputį nustemba. Na, jis eina tiesiai prie tikslo. Ji truputį parausta, kurį laiką padelsia ir linkteli galva:

– Okei, ačiū.

– Ar susitiksime dar kada?

– Bus matyti...

Kaip yra iš tiesų, kuris turi mokėti? Michaelis nenorėjo pasirodyti šykštus per pirmąjį jo ir. Kristianos pasimatymą, juolab kad jis ir toliau planavo su ja susitikinėti. Tačiau kaip elgtis tokiose situacijose su pinigais? Kuris moka, kai abu kur nors eina? Tie laikai, kai merginą kviesti turėdavo vai-

kinas, jau seniai praėjo. O ir gerai, kad lyčių lygybė atsikratė kai kurių senamadiškų atgyvenų. Tačiau ar gali vaikinas merginą kviesti (į kiną, diskoteką...)?

Žinoma, jei dabar jo finansinė padėtis gera. Taip pat ir mergina gali pakviesti vaikiną. Juk santykiai remiasi lygybe, ar ne? Tik būk atsargi, kai vaikinas nori visada mokėti už tave. Finansinė priklausomybė gali tapti pavojinga, nes per tą laiką, kol jūs vienas kito dar gerai nepažįstate, savo dosnumą jis gali panaudoti kaip spaudimo priemonę.

Beje, jūs galite mokėti kiekvienas už save arba sumą dalyti pusiau. Ką daryti, jei abu turite pinigų stambiomis kupiūromis? Galite truputį vienas iš kito pasiskolinti. Jei esi tas, kuris skolinasi iš savo partnerio, turi nepamiršti netrukus skolą grąžinti. Skolos yra garbės skolos. Kitaip gali kilti nepasitenkinimas, o to tu turėtum vengti.

BLOGAI ▼

» Jei tu, būdamas vaikinas, sakai: mūsų santykių šeimininkas esu aš, todėl ir moku visada aš.
» Jei tu, būdama mergina, galvoji: šiaip ar taip, pinigų daugiau turi jis, todėl gali sau ramiai mokėti.
» Negrąžinti skolos ar delsti tai padaryti.

GERAI ▲

» Jei tavo finansinė padėtis dabar nebloga, gali nudžiuginti savo partnerį kvietimu.

- Puikus patarimas: jei nori labai nustebinti, trumpam atsiprašyk („*Man reikia į tualetą*“) ir partneriui nematant sumokėk padavėjui. Kai jau ruošitės išeiti, pasakyk: *jau sumokėta!*
- Atkreipti dėmesį į tai, kad kviesdami vienas kitą jūs išlaikote santykių lygybę.

ATSARGIAI, MINŲ LAUKAS!

Tėvai ir kitos katastrofos

Visuomet vilkėk švariais apatiniais

Kodėl tėvai pyksta. Ir kaip juos supykdyti

Rudigeris Štatmiuleris praveria savo sūnaus Kristiano (12) duris ir užriaumoja:

– Kodėl tu niekada nepadarai to, kas tau sakoma?

Tyla. Kristianas, užmerkęs akis ir su ausinėmis, guli ant savo lovos. Jis lėtai pasisuka, pamato tėtį ir nusiima ausines.

– Ką?

– Tu dar vis nenupjovei vejos!

– Taip, taip...

Tėvas visai įsiunta.

– Ir savo kambarį galėtum kartais susitvarkyti. Atrodo kaip tikra kiaulidė. Bent jau susirink nuo grindų savo pradvisusius apatinius ir įmesk juos į skalbinių krepšį.

Kristiano tėvas išlekia iš kambario, paskui save trenkdamas durimis. Kristianas vėl užsideda ausines...

Tipiški tėvai. Nervingi iki kaulų smegenų. Jie niekada nepalieka tavęs ramybėje – visada ko nors reikalauja. Kaip tau jų atsikratyti?

Atsikratyti tu jų negalėsi, juolab kad kol tu neturi aštuoniolikos, jie už tave atsakingi. Bet jūs galite nustatyti savo taisykles, kad ateityje taip dažnai nekiltų stresinių ir konfliktiškų situacijų. Šios taisyklės susijusios su abipuse pagarba. Pavyzdžiui, jūs galėtumėte susitarti štai dėl ko: visuomet, kai tu norėsi ramiai pabūti ir kad prie tavęs niekas kvailai

nesikabinėtų, ant kambario durų pakabink raudoną lempą arba žibintą. Arba prie marškinių prisek raudoną ženklelį. Tą patį gali padaryti ir tavo tėvai arba broliai ar seserys, kai norės ramybės.

Jei atsiranda kokių užduočių – nupjauti veją, sutvarkyti kambarius ar ką nors panašaus – pabandyk derėtis: *gerai, padarysiu tai iki tada ar iki tada* (taip, bet ne po pusės metų). Susitarkite dėl laiko, per kurį atliksi darbus. Šio termino tu privalai laikytis, tada jie matys, kad tavimi galima pasikliauti. Pamatysi, kaip tai palengvins tau ateitį.

Ir jei jūs, nepaisant visko, vis tiek nesutariate, patiriate stresą ir riaumojate vienas ant kito – darykite mažas pertraukėles. Tiesiog pasakykite: *prašau pertraukėlės*. Tada visi išsiskirstys kas sau, o po pusvalandžio, visiems aprimus, bus galima ieškoti kompromiso.

IR DAR...

...tėvus labiausiai šokiruoja, kai jų vaikai...

» ... vartoja narkotikus ir (ar) jais prekiauja.
» ...vagiliauja.
» ...mokykloje sučiumpami sukčiaujant.
» ...vienas prieš kitą brutaliai smurtauja.

Nespėjau į paskutinį autobusą

Kada turėčiau grįžti namo?

Kajus (15) dar visiškai nenusiteikęs palikti vakarėlio, nors kaip tik dabar jam reikia suspėti į autobusą, kad sutartu laiku grįžtų namo. Bet kaip tik šią minutę tokia puiki nuotaika ir dar šita nedidukė blondinė už nugaros... Mane parveš Dominykas su savo mopedu, pagalvojo Kajus, o namie pasakysiu, kad nespėjau į paskutinį autobusą. Vidurnaktis. Per gyvenvietę reaktyviniu greičiu lekia dešimt mopedų, kai kurie iš jų su naujoviškais motorais, kurie skleidžia itin didelį triukšmą. Kolona sustoja prie Kajaus namų. Keliuose namuose įsižiebia šviesos. Kajus nušoka nuo mopedo sėdynės ir garsiai atsisveikina, kad per motorų burzgimą jį girdėtų kiti. Tada lengvai apgirtęs nulinguoja prie namo durų. Jo draugeliai apsuka dar vieną garbės ratą ir nuskrieja toliau. Kajus įnirtingai ieško durų rakto. Kai durys atsidaro, apšviestame prieangyje su pižama stovi jo tėtis...

Kaip kvailai viskas baigėsi. Aš noriu laisvės, galvoji tu, už save noriu spręsti pats. Tačiau jei buvo sutarta, kada grįžti namo? Tada tavo tėvai jaudinasi – ir stipriai, nors galbūt tas jaudulys ir nepagrįstas. Juk galėjo kas nors atsitikti, mano jie.

Žinoma, būtų puiku, jei kiekvienas galėtų elgtis pagal nuotaiką ir taip, kaip jam šauna į galvą. O gal atvirkščiai – ne taip ir puiku, kai niekas nesilaiko susitarimų ir taisyklių? Įsi-

vaizduok, kad per pietus (ar vakare) grįžti namo ir, kaip jau įpratęs, tam tikrą valandą lauki valgio. Tačiau tuo metu tavo mama guli vonioje ir nuobodžiai galvoja: *Ak, šiandien visai neturiu nuotaikos ką nors gaminti...* Arba įsivaizduok sau: jūsų mokytojas, baigiantis pamokai, sako: *Man dar liko dvi valandos iki kirpykloje numatyto laiko. Taigi, kad nelikčiau vienas, visi šiandien sėdėsime čia iki trijų...* Juk būtų nekas, ar ne? Ne, taip negali būti.

Taigi tarp žmonių egzistuoja tam tikri susitarimai ir sandėriai. Ir jų visų reikia laikytis, kitaip žemėje kils chaosas. O chaosas tau mažiausiai reikalingas.

Grįžkime prie punktualumo. Jei susitarei dėl kažko, susitarimo turi laikytis. Tačiau tu galvoji, kad nustatytas laikas grįžti namo tau per ankstyvas? (*Aš visada pirmasis dingstu iš vakarėlio ir dėl to jaučiuosi kvailai prieš kitus.*) Tada derėkis su tėvais, papasakok, kaip tu jautiesi, kad jie tave suprastų. Tik nepersistenk su savo reikalavimais! Nereikalauk laiko iki trečios valandos nakties! Pasisiūlyk už tai padaryti kokią paslaugą. Pavyzdžiui, savanoriškai atlikti namų ruošos darbus. Tokie dalykai visuomet daro įspūdį ir smarkiai padidina tavo šansus kažką gauti. Duoti ir imti: jei tai įsigalės, žingsnis po žingsnio išsikovosi daugiau laisvių. Jei pasirodysi patikimas ir laikysiesi duoto žodžio, tavo tėvai ims tavimi pasitikėti ir galvos: *Iš tiesų mes galime juo pasikliauti. Jei mus pavesi, per kitas derybas turėsi nemalonumų...*

Ir pasistenk, kad tavo tėvai visuomet žinotų, kur tu esi. Tai labai svarbu. Jei jie to nežino, labai jaudinasi. Tokie jau jie yra. Atleisk jiems, nes iš tiesų gali kas nors atsitikti (tave

pervažiavo mašina ir tu guli kur nors be sąmonės...). Nelaikyk jų nežinioje. Taip pat ir tuo atveju, kai vėluoji dėl kokios nors priežasties – sugedo autobusas, turi pasirūpinti drauge Nikole, kuriai kraujuoja nosis ar dar kas nors. Tuoj pat paskambink į namus ir paaiškink priežastį. Tavo tėvai supras ir bus dėkingi, kad pranešei. Užsidirbsi pliusą.

BLOGAI ▼

» Nesilaikai susitarimo.
» Paskambini tėvams ir papasakoji išgalvotą istoriją, kodėl vėluoji namo.

GERAI ▲

» Jei žinai, kad artimiausiu metu teks atlikti svarbų reikalą, dėl kurio turėsi užtrukti, pabandyk išsiderėti, kad galėtum sau „susitaupyti" laiko.
» Jei vakarėlis nuobodus, tiesiog išeik iš jo anksčiau. Tavo tėvai nustebs, jaus tau pagarbą ir džiaugsis, kad ne visada būtinai išnaudoji laiko limitą.

Su didele užuojauta...

Ligoninė ir laidotuvės – aukštoji atidumo mokykla

Kornelijos draugę Tamarą (15) guldo į ligoninę apendicito operacijai. Nieko ypatinga šiais laikais, bet vis tiek nemalonu. Praėjus dienai po operacijos, Kornelija svarsto, ar derėtų jai aplankyti Tamarą. Ji tikriausiai nudžiugtų. Tačiau Kornelija dar niekada nieko nelankė ligoninėje ir iš pasakojimų susidarė vaizdą, kad tai kažkas siaubinga. Vien ligoninės kvapas ką reiškia. Ir dar tie ligoniai, kuriuos sutinki, šita kančia... Ir apie ką kalbėti prie ligos patalo? O jei Tamara vis dar jaučiasi blogai ir nepageidauja jokių lankytojų? Kornelija vis delsia ir delsia, kol galiausiai apie tai pasikalba su mama. Ši apie tai turi aiškią nuomonę.

– Ar ji tavo draugė?

– Žinoma!

– Tai eik pas ją.

Ligoninės baimė yra natūralus dalykas. Tačiau nesinori, kad tai būtų siejama su kitų žmonių sielvartu. O jei tai tavo draugė, draugas ar giminaitis? Tada reikėtų save nugalėti ir kitam savo apsilankymu parodyti užuojautą. Jis tikriausiai apsidžiaugs. Tiesa, yra kelios taisyklės, į kurias turėtum atkreipti dėmesį.

Visų pirma pasiteirauk (ligonio giminaičių arba paskambink į ligoninės skyrių), ar ligonis jau gali priimti lankytojus. Tuo atveju, jei ligonis prie lovos turi telefoną, skambtelk

ir paklausk, ar galima jį aplankyti ir kada būtų galima tai padaryti. Laikykis nurodytų lankymo valandų. Lauktuvėms galėtum nunešti ką nors skaityti. Jau sėdėdamas prie ligonio lovos pirmiausia pasiteirauk, kaip jis jaučiasi. Iškart pastebėsi, ar ligonis noriai kalba apie savo ligą, ar mieliau norėtų pašnekėti apie ką kita. Į tai turi atsižvelgti. Jei jis išvis mažai kalba, papasakok truputį apie save, tačiau, kiek įmanoma, tik teigiamus dalykus. Juk tu nenori jam arba jai dar labiau sugadinti nuotaiką. Ligonio lankymas neturi trukti ilgiau nei pusvalandį. Ligoniui reikalinga ramybė. Artimiausi giminės (jei ligonis jau sveiksta) gali pabūti ir ilgiau. Taip pat svarbūs nurodymai: mobilieji telefonai ligoninėse nepageidaujami, nes jie gali trikdyti jautrių medicinos įrenginių darbą. Ligoninėje nerūkoma.

Atsitiko blogiausia: kas nors iš giminių ar draugų mirė ir tau reikia eiti į laidotuves. Tai dar nemaloniau, nei ligoninė. Be to, tai labai liūdnas dalykas. Tačiau ateidamas tu parodysi, kad mirusysis tau kažką reiškė, ir artimiesiems pareikši užuojautą. Ką tu apsirengsi? Jei neturi juodų drabužių, tiks ir tamsiai mėlynos ar pilkos kelnės (sijonas), suknelė ir tokios pat spalvos uždara viršutinė dalis. Tik ne tie ryškūs marškinėliai, kuriuos dėvi eidamas į diskoteką.

Kartais pranešime apie mirtį būna parašyta: *Užuojautų atsisakome. Yra užuojautų lapas.* Tai reiškia, kad artimieji nenori, kad kas nors jiems prie karsto reikštų užuojautą ir spaustų rankas. Su savo skausmu jie mieliau nori susidoroti vieni. Vietoj to yra užuojautų lapas, kuriame kiekvienas gali ją pareikšti.

Į laidotuves tikriausiai eisi ne vienas, su tavimi galbūt eis tėvai ar draugai. Taip tu jausiesi tvirčiau. Laidotuvių be ašarų nebūna. Ir jei tau pačiam norisi verkti – verk. Niekas neturi drovėtis savo liūdesio. Dėl visa ko pasiimk šiam atvejui vieną ar kelias nosinaites.

Po gedulingos ceremonijos visi dalyvavusieji dažniausiai lydi karstą į kapines (jei mirusysis ten laidojamas). Tada tikriausiai kas nors pasakys trumpą kalbą ir karstas bus nuleistas į kapo duobę. Dažnai laidotuvių svečiai po vieną prieina prie atviro kapo ir meta ant karsto saujelę žemės ar gėlių. Tačiau kiekviena gedulinga ceremonija yra skirtinga ir kiekviena religinė bendruomenė turi savo papročius.

Jei mirusysis tau buvo labai artimas, be dalyvavimo laidotuvėse ir užuojautos pareiškimo užuojautų lape kitiems artimiesiems dar gali parašyti užuojautos laišką. Pakanka kuklaus balto atviruko ir kelių nuoširdžių žodžių.

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS
Ką man derėtų atnešti ligoniui?

Tik jokių gėlių. Ligoninių staleliai per maži gėlynams, o ir sesutėms nepatinka nuolatos ieškoti vazų gėlėms. Be to, nemažai ligonių alergiški bet kokioms žiedadulkėms. Daug geriau skaitiniai (tik lengvo turinio ir jokių mokslinių). O geriausios lauktuvės būtų maži saldainiukai, kurie numalšintų vilko apetitą (išimtis diabetikai ir pacientai su skrandžio negalavimais). Tokios alkio atakos užpuola kiekvieną, kuris nieko geresnio neveikia, tik guli lovoje ir sveiksta.

KOLEKTYVAS IR ABIPUSĖ TOLERANCIJA

Kaip išgyventi mokykloje ir darbe

Darbas priklauso man!

Kaip gauti išsilavinimą ir darbo vietą. Ir kodėl pažymiai čia ne tokie svarbūs

Kada nors ateina laikas baigti mokyklą. Taip atsitiko ir Florianui (16). Jau ilgą laiką Floriano tėvai ir jis pats svarsto, kokią profesiją pasirinkti. Floriano tėvas turi staliaus dirbtuvę, todėl labiausiai norėtų, kad sūnus jo įmonėje išmoktų staliaus amato ir vėliau perimtų jo verslą. Tačiau to Florianas visiškai negali įsivaizduoti. Jį labiau domina kompiuteriai. Programuotojas, mąsto Florianas, štai kuo aš norėčiau būti! Arba kompiuterinių žaidimų kūrėjas. Rinkai pateikti savo kūrybos žaidimus. Arba sistemos administratorius – rūpinčiausi visos įmonės elektroninių duomenų tvarkymu. Bet kuriuo atveju tai turėtų būti susiję su kompiuteriais – Florianas tvirtai apsisprendė, net jei tėvas tuo ir nesižavi.

Taip kartais nutinka: tėvai kitaip įsivaizduoja tavo su profesija susijusią ateitį, nei tu pats. Aišku, kad Floriano tėvas, kai išeis į pensiją, norėtų turėti savo staliaus dirbtuvės paveldėtoją. Ir kad tas paveldėtojas būtų iš šeimos, nes tai turi likti šeimos verslu. Taip jis mąsto. Tačiau Floriano dirbtuvė nedomina. Jis – tikras kompiuterių maniakas ir nori, kad dabartinis hobis taptų jo profesija.

Jei ir tu svarstai, ką turėtum veikti baigęs mokyklą, čia rasi kelis svarbius patarimus, kaip išvengti nemielo gyvenimo, pasirinkus netinkamą profesiją. Taip pat kelis patari-

mus, kaip gerai pasiruošti ieškant kur studijuoti ar darbo vietos – taip tu pasieksi to, ko nori ir apie ką svajoji.

Visų pirma – pažvelk į save veidrodyje. Ne, ne į išorę. Pažvelk į savo vidų ir paklausk savęs (nors gal tu jau seniai žinai atsakymus), kokie tavo interesai, sugebėjimai ir talentai? Kokioje srityje įsivaizduoji save dirbantį ilgą savo gyvenimo tarpsnį ir taip uždirbantį pinigus, o kartu ir suteikiantį sau malonumą? Darbas tau turi būti malonus. O malonus jis bus tik tuomet, jei atitiks tavo interesus ir sugebėjimus. Pirmiausia į šiuos klausimus turi atsakyti pats sau. Tačiau jei tėvai tave stumia į priešingą pusę ar nori įpiršti tau kitą specialybę, kuri tavęs nė per nago juodymą nedomina, turi jiems paaiškinti, kad tai tavo gyvenimas ir ateitis.

Taigi tu jau apsisprendei ir radai savo tikslą, kurio sieksi. Imkime Floriano pavyzdį: kompiuterinė technika. Šį pavyzdį pakeisk tuo, kas tau tinka. Veiksmų seka, kuri tau padės įgyti išsilavinimą ar gauti darbo vietą, yra ta pati. Visų pirma pasidomėk savo vietovėje esančiomis firmomis, kurių veikla atitinka tavo siekius (pavartyk telefonų knygą arba pramonės šakų sąrašą, apsilankyk darbo biržoje...). Sužinok, kur rengiami tam tikros srities specialistai. Tiesiog paskambink į personalo skyrių. O čia jau priklausys nuo tavęs, ar sugebėsi išsiskirti iš kitų suinteresuotų asmenų. Svarbu ne tik tai, kas sakoma, bet ir kaip sakoma. Gali būti, kad paskambinai tai firmai, kuriai reikia kaip tik TAVĘS! Taigi devizas toks: pasirodyk kuo geriausiai. Būk mandagus, draugiškas, įdėmus ir paslaugus. Ir jei jie tikrai turi laisvą darbo vietą, pasiteirauk, ar negalėtum atsiųsti savo pareiškimui dėl darbo reikalingų

dokumentų. Paminėk savo vardą, kad ponia ar ponas jį pasižymėtų kitoje bylos pusėje. Tada ji (ar jis) tave atsimins, kai galiausiai ten atsidurs tavo dokumentai.

Baisusis laukimas. Ar jie paskambins? O gal visus dokumentus grąžins atgal? Taip, žudantis laukimas. Tačiau tu turi visa tai praeiti. Kada nors tau pasiseks ir tu sulauksi taip ilgai laukto skambučio: *Mes mielai norėtume pakviesti jus į pokalbį dėl darbo...* Jabadabadūūū! Pirmoji kliūtis įveikta. Dabar bus kur kas rimčiau.

AUKSO VERTĖS PATARIMAI
Pokalbis dėl darbo

Pabandyk dar iki šio pokalbio sužinoti apie šią firmą kuo daugiau: pavyzdžiui, kiek ten dirba darbuotojų, ar firma dar turi kur savo filialų (galbūt užsienyje, o tai būtų naudinga tavo tolesnei karjerai) ir t. t. Informacijos gauk kiek įmanoma daugiau, taip tavo pokalbis bus sėkmingesnis.

Taigi toliau. Tu nerviniesi? Visiškai suprantama. Nors pasakyti lengviau, nei padaryti, tačiau kuo labiau savimi pasitikintis ir užtikrintas pasirodysi, tuo daugiau turėsi šansų šį darbą gauti. Pabandyk išlikti visiškai ramus. Ir štai tu sėdi prieš žmogų ar žmones, kurie tavimi domisi. Iki šio momento tu puikiai susitvarkei, sveikinam! Žmonės iš firmos peržiūrėjo tavo dokumentus. Tu turėjai šiokių tokių abejonių, nes keli išsilavinimo atestato pažymiai nebuvo patys geriausi. Tai tu dabar turi užglaistyti savo puikiu pasirodymu. Juk pažymiai – tai dar ne pats svarbiausias dalykas! Darbdavys

dažnai labiau vertina naujo darbuotojo (žinoma, turinčio išsilavinimą) žmogišką pritapimą prie kolektyvo. Nuo to, kokį įspūdį paliksi pokalbio metu, tikriausiai priklausys, ar gausi darbo vietą arba galimybę siekti išsilavinimo.

Pagrindinė slapta taisyklė – ne, ne tokia ji ir slapta – visada būti draugiškam ir mandagiam, nekramtyti nagų (tai vis tiek nepadės), kalbant nežvilgčioti į stalo paviršių, grindis, lubas ar pro langą. Ir kadangi tu esi gerai pasirengęs, gali įterpti: *girdėjau, kad turite filialą Indonezijoje?..* (Žinoma, tai turi būti tiesa.) Tai daro įspūdį. Jei tau siūloma ko nors išgerti, priimk tai ir padėkok. Ir jei tu per prisistatymą įsidėmėjai ponių ir ponų vardus, per pokalbį kreipkis į juos vardais. Tai taip pat padidins tavo šansus. Tada jie pastebės: oho, jis arba ji buvo dėmesingas ir įsidėmėjo mūsų vardus. Tai jiems patiks – ir tau taip pat, jei tu, pasinaudojęs šiais patarimais, gausi darbo vietą. Pabaigoje tu draugiškai atsisveikinsi, padėkosi už malonų pokalbį ir paklausi, kada laukti jų sprendimo. Po tokio pasirodymo tavo galimybės labai didelės.

BLOGAI ▼

» Visų blogiausia – būti nepunktualiam! Tada gali apsigręžęs eiti iš kur atėjęs.
» Pokalbio pradžioje klausti apie atlyginimą, atostogas ir lengvatas – tai klasikinės klaidos.
» Iš didelio jaudulio neišleisti nė garso.
» Iš didelio jaudulio taukšti niekus.

- Žiaumoti kramtomąją gumą – tai beveik taip pat blogai, kaip nosies krapštymas.
- Leisti akims klaidžioti po visą patalpą arba, kai pašnekovas kalba, tyrinėti savo rankos pirštų nagus.

GERAI ▲

- Iš anksto suformuluoti klausimus, kuriuos tu pateiksi pokalbio metu. Tai parodys, kad tu apie šią firmą gerai informuotas.
- Turėti įtikinamą paaiškinimą dėl blogų atestato pažymių.
- Pašnekovui užduoti klausimus, kad jis galėtų kalbėti. Kuo daugiau jis pats kalbės, tuo maloniau prisimins tave kaip gerą pašnekesio dalyvį.
- Įsidėmėti pašnekovo vardą ir juo kreiptis per pokalbį.
- Pokalbio pabaigoje padėkoti už laiką, kurį tavo pašnekovas tau skyrė.
- Pasipuošti, tačiau ne per ryškiai – geriausia atrodyti taip, kaip ir kiti darbuotojai – iš bėdos nueik prieš tai apsižvalgyti.
- Ateiti 5–10 minučių anksčiau sutarto laiko – į biurą, ne prie įmonės įėjimo.

Laba diena, aš čia naujokas...

Pirmoji diena naujoje mokykloje, klasėje, darbovietėje

Rytą Raineris Nikelis punktualiai išlaipina savo sūnų Matėjų (13) priešais naująją gimnazijos mokyklą. Šiandien pirmoji mokslo metų diena po vasaros atostogų. Ši diena Matėjui taip pat ir pirmoji diena šioje mokykloje, nes jo šeima tik neseniai persikėlė į šį miestą. Ieškodamas sekretoriato jis jaučiasi truputį nedrąsiai. Jam atrodo, lyg visi į jį spoksotų. Pagaliau jis sustoja priešais mokyklos direktoriaus kabineto duris, atsargiai pabeldžia ir įeina į vidų.

– Ne dabar! – žongliruodama dviem telefono rageliais, sušnypščia storoji ponia. – Ateik per ilgąją pertrauką!

– Taip, bet...

– Vėliau!

Matėjus nuryja kartėlį ir uždaro duris. Kas toliau?

Pirmoji diena naujojoje mokykloje ar darbovietėje visuomet sunki, tačiau ne visuomet pradžia turi būti tokia nemaloni kaip Matėjui. Vis dėlto: pirmoji diena yra labai svarbi, nes jau nuo pirmųjų valandų, o gal netgi minučių, priklausys, kokį apie save sudarysi įspūdį.

Pirmiausia pašnekėkime apie mokyklą. Jei tu atėjai į naują mokyklą ar klasę, mokytojas tikriausiai pristatys tave klasės draugams. Tau dar truputį nedrąsu, žvelgi į klasę –

o aplink vien svetimi veidai. Galvoji: *Ar pavyks čia rasti draugų?* Kad taip įvyktų, kiti pirmiausia turi tave pažinti. O pažins jie tave tik tau pravėrus burną. Juk tai taip paprasta. Taigi būtų neblogai, kad tu iš pat pradžių dalyvautum pamokoje ir pasirodytum. Tada jie išgirs tave kalbant – ir jei tu netauzysi niekų, daugelis pamanys: *Oho, naujokas sumanus/ simpatiškas/ „kietas"/ ne iš kelmo spirtas!* Taip atsiras didelė galimybė per pertrauką greitai užmegzti pažintis. Tai padarysi arba pats užkalbindamas (pvz., „O kur tu gyveni? Ar tu taip pat važiuoji autobusu?"), arba kalbinamas kitų.

Pirmoji diena naujojoje darbovietėje: tu, žinoma, apsivilkai naujus drabužius, išsitrinkai plaukus (prieš apsirengdamas), išsivalei panages. Savaime suprantama, tu laiku atėjai į darbovietę ir tikriausiai turi pirmą kartą prisistatyti sekretoriate. Iš ten sekretorė palydės tave į skyrių. Jei skyriaus vadovas bus apdairus, pristatys tave kitiems kolegoms. Jei jis to nepadarys ir paprasčiausiai paliks tave vieną prie darbo stalo, veikti turi pats. Pereik per skyrių, su kiekvienu pasisveikink paspausdamas ranką, pasisakyk savo pilną vardą ir visa tai darydamas žiūrėk jiems į akis. Galbūt tau pavyks išspausti šypseną – tuo tu parodysi, kad tau malonu tapti jų kolega. Taip tu iš pat pradžių įgysi palankumą ir kitiems bus lengviau su tavimi suartėti. O tai padės sukurti gerą darbo atmosferą.

BEJE...

...yra penkios savybės,

kurias vertina daugelis darbuotojų atėjus naujam, jaunesniam kolegai:

» Mandagumas
» Susidomėjimas
» Įdėmus klausymasis
» Paslaugumas
» Humoro jausmas

Tobulas kolektyvinis darbas

Bendras darbas ne visada lengvesnis

– Ei! Perduok kamuolį man, nagi perduok, aš stoviu visiškai vienas!

Popietės futbolas. Markusas mostaguoja rankomis.

– Dabar spirk jį šen! Taip tu vienas neprasibrausi!

Tačiau Georgas, kuris kaip tik dabar valdo kamuolį, nori prieš visus pasirodyti ir toliau varosi kamuolį priešininkų vartų link. Markusas, vis dar nekliudomas priešininkų, bėga kartu dešinėje pusėje ir toliau siūlosi padėti. Jis dar kartą šūkteli:

– Georgai, perduok kamuolį! Jie susidoros su tavimi!

Tačiau Georgas atkakliai šturmuoja priešininkus. Šie panaudoja greitą taktiką. Vienas Georgui taip pastoja kelią, kad šis turi pasitraukti. Taip jis praranda kontrolę ir kitiems gynėjams lengvai pasiseka atkovoti kamuolį ir apginti vartus.

– Idiote! – šaukia Georgui Markusas. – Štai dabar ir turi. Visiškas kvailys!

Kova vieno prieš vieną ar komandinė kova? Štai kur klausimas. Georgas norėjo pasirodyti didvyriu; jis manė galįs kovoti vienas prieš visus. Kaip dešinysis kraštinis puolėjas, Markusas visą tą laiką buvo laisvas šalia ir iš šios pozicijos būtų galėjęs įmušti puikų įvartį. Kvailai išėjo? Taip, žodis „kvailai“ čia tinka. Nes Georgas galvojo tik apie save, o ne apie komandą. Taip jis prarado kamuolį. Galima sakyti, kad

pats kaltas. Tačiau nukentėję lieka komandos nariai, kurie vėl turi atkovoti kamuolį.

Taip yra ir tikrame gyvenime ir nesvarbu kur, mokykloje ar darbovietėje (ar šeimoje). Jei kalbama apie bendrą darbą, tam reikia kolektyvinio triūso. Kad taptų aiškiau, pateiksime vieną pavyzdį: reikia organizuoti mokyklos šventę. Kad šventė būtų kuo juokingesnė, linksmesnė ir įdomesnė, darbui atlikti sudaromos atskiros grupės. Jūs susitinkate ir iš pradžių surengiate vadinamąjį „brainstorming'ą". Išvertus iš anglų kalbos pažodžiui, tai reikštų „smegenų šturmą", tačiau čia neturima galvoje pavojaus, nors mes žinome, kad šėlstant audrai kažkas iškyla į orą. Lygiai tas pats turi atsitikti per „brainstorming'ą" – į orą turi kilti idėjos. Tarkim, vienas turi vieną idėją, kitas kitą, trečiam į galvą šauna kažkas beprotiška, ketvirtas sujungia pirmą pasiūlymą su trečiu ir t. t. Kolektyvinio darbo pliusas yra tas, kad galima perdavinėti „kamuolius" (kaip ir futbole, tik smegenų lygiu) – ir staiga į orą pakyla didžiulis fantazijos kamuolys. Arba, kitaip sakant, kartu mes stipresni nei kiekvienas atskirai.

Kitas komandos pliusas: kadangi žmonės yra skirtingi, kiekvienas jų turi įvairių sugebėjimų. O tai labai praturtina komandą. Grįžkime prie mokyklos šventės: vienas, pavyzdžiui, gabus rankdarbiams, kito dailus raštas tinka plakatams rašyti, dar kitas gali žongliruoti kamuoliais, kitas vėlgi yra geras organizatorius. Sudėjus visus gabumus, pabaigoje išeina puikus rezultatas.

Tačiau ne visuomet viskas einasi taip sklandžiai. Kiekvienas žmogus yra individas, todėl normalu, kad atsiranda konkurencija. Ji būna net šeimoje tarp brolių ir seserų. Kokia širdgėla – brolis ar sesuo gauna daugiau nei tu! Tu mirtinai pyksti ir paskelbi karą, tiesa? Arba mokykloje, kai mokytojas vėl giria garbėtrošką, tu galvoji: *Nuo šiol šita ožka (garbėtroška) man tuščia vieta.* Ir štai jau atsiranda konfliktas, nes garbėtroška, žinoma, nenorėtų būti atskirta nuo „bendruomenės". Tačiau kaip išvengti konflikto? Taisyklė numeris vienas: būk tolerantiškas ir gerbk kitą tokį, koks jis yra. Taisyklė numeris du: jei konfliktą sprendi karo veiksmais, dažniausiai abi pusės pralaimi, nes jausmų skeveldros lieka mūšio lauke. Tada jos turi būti surenkamos ir vargais negalais vėl suklijuojamos. Dažnai tai nėra taip paprasta ir reikalauja daug pastangų. Todėl jei savo horizonte matai bręstantį konfliktą, giliai įkvėpk ir pasvarstyk, kaip išvengti peštynių.

Tačiau yra žmonių, kurie tau tiesiog atgrasūs, kurie galbūt tave kamuoja, šaiposi iš tavęs arba netgi tave koneveikia. Tu to negali toleruoti – gresia konfliktas! Ir kaip tau jį laimėti? Juk girdėjai apie Džeimsą Bondą 007. Jis visuomet laimi. Ne todėl, kad visada elgtųsi protingai, o todėl, kad taip numatyta filmo scenarijuje. Kad liktum šio konflikto nugalėtoju, kitaip nei šiam Holivudo herojui, tau nereikia griebtis kumščių, pistoletų, raketinių svaidomųjų ginklų. Nugalėtoju tapsi, kai tave koneveikiantis ir iš tavęs besityčiojantis priešininkas su tavim vėl ims elgtis pagarbiai. Ir tai

tu pasieksi NE atsilygindamas tuo pačiu, o bandydamas jam paaiškinti, kad jo elgesys tave žeidžia ir kad tau būtų daug geriau, jei tarp jūsų įsivyrautų taika. Tiesiog pasikalbėkite vienas su kitu.

Po konflikto dažniausiai atsiranda nugalėtojai ir pralaimėjusieji. O jei tu esi tas pralaimėjusysis? Kaip tu tada į tai reaguoji? Stipriai įsižeidi, kovoji už save, siautėji? Na jau. Negali būti! Jei Aleksandras šokdamas į tolį vėl tave visu metru aplenkė – ne pavydėk, o pagalvok: *Užtai aš stipresnis kitur. Pavyzdžiui, galiu skambinti fortepijonu, o Aleksandras – ne.* Arba kai Zuzana per dailės pamoką labai gražiai piešia visokiausius gyvūnus, o tu tik keverzoji, pagalvok: *Užtai man labiau sekasi anglų kalba* (ar kas nors kitas). Tiesiog didžiuokis tuo, ką sugebi. Tada tikrai nebūsi pralaimėtojas mene, sporte ar dar kur. Ir taip išsaugosi savigarbą.

TESTAS
Ar tu komandos žmogus?

Jei daugeliui šių teiginių gali pasakyti TAIP, tu turi didelių darbo kolektyve sugebėjimų.

» Aš stengiuosi klausyti, kai kalba kiti.
» Stengiuosi įsidėmėti kito mintis, jas toliau savo galvoje plėtoti ir įkišti savo kūrybingą trigrašį.
» Stengiuosi gerbti kitų gabumus.
» Visiškai aišku, kad komanda yra stipriau, nei kiekvienas atskirai.

- Žinau savo silpnąsias vietas. Tačiau neįsižeidžiu, jei kur nors lieku pralaimėjęs.
- Kolektyvinio darbo privalumas – puikus rezultatas, prie kurio kiekvienas savaip prisidėjo.

Tautos sportas – mobingas

Labai rimtas dalykas

Danielė (16) automobilių firmoje atlieka automobilių prekeivės praktiką. Dirbti ji pradėjo vos prieš dvi savaites, tačiau netrukus pastebėjo, kad kažkas ne taip. Atsitiktinai mergaitė sužinojo, kad kitas praktikantas išplatino gandą, esą ji lesbietė (o tai visiška nesąmonė). Dėl to kai kurie kolegos pradėjo su ja elgtis kaip su tuščia vieta. Situacija greitai dar labiau pablogėjo. Jau kelios dienos, kaip Danielė, rytais įžengusi į biurą, ant savo kompiuterio ekrano randa priklijuotą geltoną lapelį, ant kurio, pavyzdžiui, būna užrašyta „Šliundra!“ arba „Pranyk!“, ar kitos bjaurastys. Visa tai ją baigia nukamuoti. Kiekvieną rytą einant į darbą ją apima siaubas ir naujos dienos baimė. Danielė svarsto apie galimybę nutraukti praktiką, kol dar rimtai nesusirgo.

Mobingas (kilo iš angl. k. žodžio „*to mob*“ = užgaulioti), deja, labai paplitęs. Tai prasideda dažniausiai nuo to, kad už kolegos ar klasės draugo nugaros skleidžiamos melagingos paskalos, bet taip, kad šį jos garantuotai pasiektų. Kitos mobingo formos yra ignoravimas ir mirtina tyla. Arba, kaip Danielės atveju, geltoni anoniminiai rašteliai su visokiausiais įžeidimais. Viso to tikslas – išgrūsti sumišusį kolegą lauk. Ilgą laiką besitęsiantis užgauliojimas šiam žmogui gali turėti neigiamų pasekmių: sukelti baimės būseną, galvos skausmą,

miego sutrikimą, širdies ir kraujotakos negalavimus, depresiją, skrandžio opą.

Jei tu pats tapai mobingo kampanijos auka, čia rasi porą patarimų, kaip tam pasipriešinti.

Pabandyk kuo anksčiau rasti bendrą kalbą su tais, kurie nusiteikę prieš tave. Užkalbink juos ir pasiteirauk, KĄ jie prieš tave turi. Kas žino, gal visa tai tik nesusipratimas... Jei kampanija tokia stipri, kad, atrodo, šis pokalbis nieko gera neduos, susirask savo patikėtinį. Kartais trečias asmuo kaip tarpininkas gali ištaisyti situaciją.

Mobingas yra visiškas gero ir draugiško bendradarbiavimo taisyklių pažeidimas. Dėl jo garbė paminama po kojomis, o taip neturėtų būti. Tačiau kaip tu elgiesi matydamas, kaip užgauliojamas kitas? Prisidedi prie jų? O gal laikaisi moto „manęs tai neliečia"? Jei taip, tai reiškia tavo abejingumą tam, kuris užgauliojamas. Taip tu nenorėdamas prisidedi prie jo izoliavimo. O gal pakvieti niekadėjus pasikalbėti ir pasakai jiems, kokį nešvarų žaidimą jie žaidžia, ir kad jie turi liautis? Taip tu stoji į nukentėjusiojo pusę, o tai – puikus poelgis. Galbūt tau pavyks rasti manančių ir besielgiančių panašiai kaip tu. Tada pamatysi, kaip greitai baugintojai liausis su savo kampanija!

...Mobingo kampaniją sužlugdo

negailestingas paviešinimas: *Nagi, Herbi, paaiškink dabar Manuelai, kodėl tu visiems pasakoji, kad ji yra arogantiška ožka.* PRIREIKS ne daugiau nei trijų tokių konfrontacijų, kad didžiausiam užgauliotojui sužlugdytum jo planą!

KAS ČIA VADOVAS?

Apie santykius su mokytojais
ir kitais viršininkais

Paklusti, pataikauti, keliaklupsčiauti?

Kaip elgiamasi su „garbingomis personomis"

Maksas (13) važiuoja dviračiu namo. Jis labai įniršęs, nes per paskutinę pamoką mokytojas kvailai prie jo kabinėjosi.

– Maksai, nesiskeryčiok taip savo suole. Atsisėsk tiesiai. Juk tu gali tai padaryti, ar ne?

Vis tas mokytojas! Niekada negali palikti ramybėje. Tai visiškai ne jo reikalas, kaip aš sėdžiu savo suole. Tol, kol aš nemiegu ir neknarkiu. Sankryžoje Maksas turi sustoti, nes šviesoforas rodo raudoną. Šalia jo stovi patruliuojanti policininkė. Ji žvilgteli į jo dviratį ir taria:

– Ant tavo dviračio nėra jokio atšvaito!

Maksas vėl susierzina. Taip, priekinis atšvaitas kadaise sudužo. Tačiau koks tos bobšės reikalas?

– Kam? – klausia jis suirzęs, – juk šviečia saulė ir joks atšvaitas man nereikalingas.

– O vakarais, kai tamsu? – sako policininkė.

– Tada aš miegu ir nesivažinėju dviračiu.

Šviesoforas užsidega žalia šviesa ir Maksas nurūksta. Kad tik toliau nuo tų suaugusiųjų, kurie jam nuolatos nori nurodinėti!

Toks susierzinimas kaip Makso tau tikrai pažįstamas. Visada atsiranda kas nors, kas tau nori nurodinėti. Mokytojai, viršininkai, durininkai, policininkai... Be viso to, jie dar vadina

save garbiomis personomis. Savo gyvenimą noriu gyventi taip, kaip aš noriu, galvoji tu, ir niekas neturi į tai kištis. Cha, jei tai būtų taip paprasta! Taip jau yra, kad šios garbingos personos egzistuoja ir konflikto atveju jos įtakingesnės nei tu. Gaila, bet taip yra. Tačiau jei išklausysi poros pamokančių patarimų, galėsi išvengti nereikalingo streso.

Pabandyk nors minutę įsigilinti į šių nepakenčiamųjų garbingų asmenų užduotis. Taigi mokytojo uždavinys jus ko nors išmokyti, taip pat rūpintis, kad per pamoką nebūtų chaoso. Tai jis studijavo, tokia jo profesija ir taip jis uždirba pinigus. Ir tol, kol lankysi šią mokyklą, tau teks turėti su juo reikalų. Tiesiog pasakyk sau: užsimerk ir pirmyn! Ne, akių užmerkti iš tiesų nereikia. Tiesiog prisitaikyk prie tokio elgesio ir stenkis bent kiek su juo sutarti. Tai neturi nieko bendra su pataikavimu, kalbama apie pagarbų tarpusavio bendravimą. Tai susiję su abiem pusėm.

Lygiai tas pat darbovietėje tarp darbuotojų ir viršininkų. Viršininko užduotis rūpintis, kad įmonė ar jos skyrius gerai dirbtų. Tam jis retkarčiais turi duoti nurodymus, nes jis išmano, ką reikia daryti (jeigu jis geras viršininkas). Ir jei jis nėra tikras bjaurybė (gaila, bet būna ir tokių), su tavimi bendraus draugiškai, mandagiai ir pagarbiai. Tokiu atveju to paties jis lauks ir iš tavęs.

O policija – tavo draugai ir gelbėtojai?! Jie yra tam, kad gaudytų nusikaltėlius ir rūpintųsi, kad būtų laikomasi taisyklių, o kartais, kai šviesoforas sugedęs, ir reguliuotų eismui. Tu tik įsivaizduok, kas būtų, jei nebūtų policijos! Apsaugok

Dieve! Tada žemėje kiltų chaosas. Ir vis dėlto paaugliai yra linkę su „žaliaisiais žmogeliukais“ prisidaryti nemalonumų. Potenciali grėsmė kyla iš patruliuojančių gatvėmis. Tam atvejui, jei tu susidurtum su tokiais ponais (ar damomis), duodame kelis patarimus, kaip elgtis tokioje situacijoje:

Nebėk, nebūk akiplėšiškas ar užgaulus. Tau nereikia apsimesti pataikūnu, tačiau provokuodamas geriausiu atveju pakliūsi į policijos nuovadą. Jei liepiama, parodyk savo dokumentus. Žinoma, jei prie tavęs kabinėjasi ar neteisėtai elgiasi, tu neturi nusileisti. Paprašyk tarnybinio pažymėjimo, kad galėtum užsirašyti jų vardus, arba reikalauk iš jų darbo telefono. Geriausia, jei tuoj pat pasižymėtum ir liudininkų vardus, jei tokių yra. Taip tu galėsi vėliau pateikti oficialų skundą. Paprastai policininkai bendrauja draugiškai ir mandagiai, to paties jie tikisi ir iš kitų. Jei įsidėmėjai šias taisykles, nereikalingų problemų išvengsi.

BLOGAI ▼

» Prieš garbingą asmenį vaipytis ar rodyti liežuvį.
» Rodyti vidurinįjį pirštą.
» Šaukti „Pabučiuok man į...“ ar kaip kitaip įžeidinėti.

GERAI ▲

» Nepataikaujant išlikti draugiškam ir mandagiam.
» Padėkoti už paslaugą.

- Jei jauti, kad su tavimi neteisingai elgiamasi, pasakyk tai.
- Nepamiršti mokytojo ar viršininko gimimo dienos ir jį pasveikinti.

Oi... Pavėlavau?

Ką bendra punktualumas turi su mandagumu

Kornelija (14) nutarė su savo drauge Siuzi (14) eiti į baseiną paplaukioti. Jos susitarė susitikti pusę keturių prie įėjimo. Kornelija atėjo laiku ir atsisėdusi ant tvorelės ėmė laukti draugės. Diena buvo karštoka ir žmonės, kad atsigaivintų ir atvėstų, į baseiną tiesiog plūste plūdo. Kornelija nusibraukė nuo kaktos prakaitą. Na, kurgi ta Siuzi? Jau dešimt po pusės keturių. Aš noriu į baseiną, kartojo mintyse Kornelija. Likus penkioms minutėms iki keturių Siuzi pagaliau pasirodė.

– Pakeliui sutikau Ušį, – tarė ji, – mes tiesiog užsiplepėjome...

Kornelija buvo labai nepatenkinta, kad tokiame karštyje ji beveik pusę valandos turėjo laukti Siuzi ir negalėjo šokti į vandenį. Jeigu ji į vidų būtų įėjusi viena, tokioje didelėje teritorijoje jos tikriausiai vėliau nebūtų viena kitos radusios. Taigi ji sąžiningai laukė svilinančiame karštyje. O gal tai buvo kvaila? O Siuzi tikriausiai apie tai net nepagalvojo. Ji net neatsiprašė.

Punktualumas – tai joks ištaigingumas, o paprasčiausia pagarba kitiems. Grįžkime prie dviejų draugių, Kornelijos ir Siuzi, pavyzdžio: Siuzi pakeliui į baseiną atsitiktinai sutinka Ušį. Tikriausiai abu vienas kitam turi daug ką papasakoti, nes ilgai nesimatė. Jei tik Siuzi būtų mąsčiusi taip: *Oi, žinoma, kad Kornelija ateis laiku, taigi aš negaliu čia*

užtrukti, kitaip ji karštyje turės laukti, tada būtų pasakiusi Ušiui:

– Klausyk, aš susitarusi su Kornelija ir nenoriu jos versti laukti. Gal galime kada vėl susitikti? Aš tau paskambinsiu.

Taip ji būtų atsižvelgusi į Korneliją ir kartu parodžiusi, kad ir ja galima pasitikėti. Tačiau Siuzi tai buvo nesvarbu. Gali būti tikras: jei draugystėje kas nors panašaus atsitinka dažnai, ji greitai iširs. Nes punktualumas ir patikimumas yra taip pat susiję ir su pasitikėjimu.

Lygiai taip pat ir kitais atvejais. Įsivaizduok, kad ateini į fortepijono pamoką muzikos mokykloje. Tu laiku ateini į klasę, bet tavo fortepijono mokytojos dar nėra. Tu lauki, jau išsitraukei natas. Laikas bėga. Pagaliau ateina mokytoja, ji vėluoja pusę valandos, o pamoka trunka keturiasdešimt penkias minutes. Paskui ateina kitas mokinys. Fortepijono mokytoja sako:

– Šiandien dirbsiu šiek tiek trumpiau, nes aš buvau apsipirkti...

Tai būtų smūgis žemiau juostos, ar ne? Juk tavo tėvai moka už fortepijono pamokas, tu ateini laiku, todėl kasdienė fortepijono pamoka turi prasidėti laiku. Deja, matote, ponia turėjo apsipirkti. Nieko sau!

Susitarimai, sandėriai, terminai. Jų laikytis kartais gali būti sunku, tačiau bet kuriuo atveju turi pabandyti. Tik taip tu išsaugosi ar įgysi pasitikėjimą to žmogaus, su kuriuo turi bendrų reikalų ar nori jų turėti. Ir tik taip gali atsirasti nauja draugystė.

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS

Jei vis dėlto vėluoji

Jei išties atsitinka kas nors nenumatyta, paskambink į namus, kad tėvai nesirūpintų. Taip pat pasielk, jei kažkas atsitinka ir pakeliui į mokyklą ar darbą (trūko dviračio padanga, autobuso vairuotojui pasidarė bloga, žemės drebėjimas Kionigsbergo gatvėje...). Paskambink ir informuok. Taip pat ir susitarus asmeniškai. Tu ir tavo draugai, be abejonės, turite mobiliuosius telefonus...

Sėskitės, dvejetas!

Santykiai su mokytojais

Borisas (13) pyksta. Per aną pamoką klasei buvo išdalytos ištaisytos matematikos užduotys. Lygindamas savo užduotis su šalia sėdinčio Kurčio (13), berniukas pastebėjo, kad mokytojas Lampė tas pačias klaidas, kurias jie abu padarė, įvertino nevienodai: jį įvertino puse balo, o Kurtį visu balu. Kas per neteisybė! Dabar Borisas sėdi anglų pamokoje ir vėl širsta. Ar tai šiandien nesibaigs?! Mokytoja Monipenė jau trečią kartą jį paragino mažiau plepėti. Beje, tie už nugaros plepa lygiai tiek pat, mąsto Borisas. O jų ji nė kartelio neįspėjo. Kodėl tokia neteisybė! Kas čia per mokytojai? Šiandien man pakaks. Kaip gerai, kad tai paskutinė pamoka. O tada – niekur kitur, tik į namus.

Mokytojai! Tai rūšis žmonių, kurie prisideda prie mažesnių ar didesnių pykčio ar nevilties protrūkių arba prie didžiųjų katastrofų, gresiančių neperkėlimu į aukštesnę klasę. Kai kurie iš tiesų galvoja, kad linki tau tik gero, ruošia tave vėlesniam gyvenimui ir visuomet yra teisūs. Tačiau ir jiems gali kartą nepasisekti, juk ir mokytojai tik žmonės. Ir jie turi savo nuotaikas ir trūkumus, rūpesčius ir sielos skausmus.

Pradėkime nuo mažų nesėkmių, kurios nėra tokios tragiškos (o klasei tikriausiai pirmą kartą sukels juoką): mokytoja Monipenė ateina į klasę, o jai prie burnos prilipęs trupinėlis pyrago, kurį ji suvalgė per ilgąją pertrauką. Arba

mokytojas Lampė pamiršo užsitraukti kelnių užtrauktuką po to, kai per pertrauką apsilankė tualete. Tačiau ar dėl to jį reikia išjuokti? Jis juk irgi tik žmogus. Visiškai šaunu būtų be piktdžiugos atkreipti mokytojo dėmesį į tai. Ir jei tu tai padarysi be triumfuojančio staugimo, o tiesiog pasakysi jam asmeniškai, užsitarnausi palankumą. Arba panelės Monipenės atveju: jei kaip tik po ranka turi popierinę servetėlę, paduok jai ir paaiškink kodėl. Tai turi velnišką pasisekimą! (Net jei neturi servetėlės, pasakyk jai ir be jos.)

Žinoma, viskas daug rimčiau, jei jauti, kad su tavimi elgiamasi neteisingai. Taip, kaip Borisas, dėl neteisingo vertinimo ar plepėjimo. Patarimas: pirmiausia pabandyk išsiaiškinti, ar tai įvyko sąmoningai, ar per neapsižiūrėjimą. Jei Lampė pasakys: *Oi, apgailestauju. Žinoma, vienodos klaidos – vienodas ir vertinimas, aš tai ištaisysiu,* padėkok už tai. Turi būti mandagus, net jei JIS tas, kuris padarė klaidą. Jau vien dėl to, kad pripažįsta savo klaidą, jis nusipelno pagarbos. O ir Monipenei galėtum pasakyti: *Kažkodėl susidarė toks įspūdis, kad jūs man griežtesnė nei kitiems. Ar gali taip būti?* Galbūt ją tai privers susimąstyti ir gal ji net pati to nepastebėjo ir visai nenorėjo.

O jei viskas kur kas rimčiau? Yra mokytojų (tiesa, labai nedaug), kurie užsipuola mokinius, laido pašaipias pastabas, net erotines užuominas arba ieško nedviprasmiško kontakto. Šiuo atveju nedelsiant tam reikia pasakyti „Stop!“ Taip elgtis niekas neturi teisės. Tam tu turi tučtuojau pasipriešinti pasakydamas: *Jei jūs dar kartą taip pasakysite ar padarysite, aš kreipsiuosi į direktorių.* Ir jei po šio aiškaus pasa-

kymo tai nesiliaus, papasakok viską tėvams ir tada kreipkis į direktorių, o prireikus, jei Lampė (ar kuris kitas) nepaliks tavęs ramybėje ir nesielgs su tavimi garbingai, ir į mokyklos vyresnybę.

BEJE...

...taip geriausiai paruoši savo tėvus

galimoms techninėms perkėlimo į aukštesnę klasę komplikacijoms:

» Laiku pranešti apie konfliktą su tam tikru mokytoju. Galbūt tavo tėvai tau gali netgi padėti. Kitu atveju jie bent nesijaus kaip iš dangaus nukritę, kai tu iš šio mokytojo dėstomo dalyko gausi blogus pažymius.

» Gerokai prieš semestro pabaigą įspėti tėvus, kokių pažymių reikia tikėtis ir kodėl.

» Susirasti senas mamos ir tėčio pažymių knygeles. Ten, be abejonės, yra juokingų dalykėlių ir semestro pabaigos dieną jūs galėsite kai ką palyginti. Lažinkimės, kad tu čia nepatirsi didelės nesėkmės.

Klausti nieko nekainuoja

Apie santykius su viršininkais

Michaelis (16) mokosi amato vienoje didelėje kepykloje. Savo šefu jis labai patenkintas. Kartais jis jam atrodo tikrai šaunus, nes yra sąžiningas su darbuotojais ir rūpinasi gera įmonės atmosfera. Nepaisant to, Michaelis turi problemą: kadangi jis be galo nedrąsus, per diskusijas niekada nieko neklausia ir neišsako savo nuomonės. Tačiau jam toli gražu nėra neįdomu, kas ir kaip diskutuojama apie firmos veiklą. Atvirkščiai – jam labai smalsu, kaip viskas einasi. Tiesiog jis nedrįsta įsikišti, nes galvoja: „Aš esu tik mokinys, kiti turi daugiau patirties nei aš". O ir šefas, šiaip ar taip. Tikriausiai jis mane išjuoks, jei užduosiu kvailą klausimą...

Michaelio atvejis tikrai ne vienintelis. Tikriausiai tu taip pat kartais baiminiesi su savo klausimu apsijuokti prieš savo vadovą ar įmonės viršininką?

Jei įmonėje esi naujokas, iš pradžių turėsi su viskuo susipažinti: su įmonės skyrių darbu, su įmonės struktūra, kas su kuo susiję, kas turi kokias funkcijas ir įgaliojimus. Tai užtruks kurį laiką. Tačiau tai verta padaryti, kad vėliau iš visų gautų įspūdžių susidarytum bendrą vaizdą. Taip tu sužinosi, kas kaip ir kokia įmonės valdžios struktūra. Taip pat su kuo sutarti lengviausia, o su kuo truputį sunkiau. Kai visa tai išsiaiškinsi, galėsi tai kartais panaudoti ir darbe. Tada tu

tikrai nepastovios nuotaikos skyriaus viršininko neprašysi išeiginės ne šią, o dar kitą savaitę, kai pastebėsi: *Oi, šiandien jis prastos nuotaikos.* Būtų protingiau palaukti porą valandų ar dienų, kol pamatysi, kad jis nusiteikęs geriau.

Tu labai nori paklausti savo šefo ko nors svarbaus. Nebijok, to nereikia drovėtis. Tu juk mokaisi, kad išmoktum. O išmokti galima tik gaunant informaciją. Taigi drovumas čia netinka. Pasiryžk. Jei vadovo kabinetas turi prieškambarį, kuriame sėdi sekretorė, kreipkis į ją ir pasiteirauk, ar viršininkas galėtų šiuo metu tave priimti. Tada ji jam paskambins ar užeis trumpam pasiteirauti, arba ir šiaip žinos, kad jis nenori šią minutę būti trukdomas, tuomet turėsi ateiti vėliau. Tačiau jei jis gali priimti ir sekretorė apie tave pranešė telefonu, tada pasibelsk ir palauk, kol išgirsi „Prašau". Aišku, tarp pirštų – jokios cigaretės ar kramtomosios gumos burnoje.

Taigi tu jau šventovėje – šefo kabinete. Pirmiausia palauk, kol jis tau pasiūlys prisėsti. Jei ne, lik stovėti prieš jo stalą. O tada pirmyn su savo reikalu ar klausimu. Pabandyk kiek įmanoma likti ramus. Jis tau tikrai nenuraus galvos ir tuoj pat neišmes iš kabineto. O tada (labai svarbu): įdėmiai klausyk! Paskui trumpai perpasakok, ką supratai, ir šefas pastebės, kad į šį reikalą žiūri rimtai ir jį gerbi (šefą). Gal dar turi ko pasiteirauti? Teiraukis.

BEJE...

...tai slapti ginklai bendraujant su viršininkais

Klausti ir išklausyti.

Tas, kuris šiuos abu dalykus išmoksta, yra mėgstamas.

TINKAMI ŽODŽIAI

Komunikacija ir ryšių palaikymas

Labas, čiau ir sveiki gyvi

Pirmasis įspūdis svarbiausias

Pirmoji diena mokykloje po atostogų. Visi klasėje jau užėmę savo vietas, tik mokytojos, panelės Monipenės, dar nėra. Štai ji ateina ir atsiveda naujoką. Na, bet kaip jis atrodo? – nusistebi daugelis. Žali plaukai, į nosį įvertas auskaras, nudėvėtos kelnės... Monipenė pristato naujoką:

– Tai Olis; jis nuo šiol mokysis mūsų klasėje. Oli, štai ten, šalia Aleksandro, yra dar viena laisva vieta. Tu nieko prieš, Aleksandrai?

Na taip, jis nelabai sužavėtas, nes vos Monipenei įėjus į klasę su šituo Oliu, Aleksandras pagalvojo: o siaube, žmogus, visaip besistengiantis atrodyti panku!

– Oli, – tarė Monipenė, – ar norėtum dar ką pasakyti klasei?

Olis pažvelgia iš padilbų, tada galingai atsirūgsta ir be žodžių, brūžuodamas kojomis į grindis, nueina į savo vietą.

Tai tiesa: per pirmąsias dvi sekundes susidaromas įspūdis apie žmogų, kurį matai pirmą kartą. Akimis nužiūrinėjama – kaip jis apsirengęs, kokia šukuosena, kaip jis juda, ką ir kaip šneka? Olis visai nešnekėjo – tiesiog nusiriaugėjo. Tikriausiai taip jis norėjo parodyti, kad nuo mokyklos jam darosi bloga ir jis tam visai nenusiteikęs. Vaikinas akivaizdžiai norėjo sudaryti tokį įvaizdį apie save. Ir jam tai pavyko.

Pirmasis įspūdis lemia, ar tau pavyks sulaukti pasisekimo, ar ne. Čia pirmiausia kyla klausimas, KOKĮ tu save nori

pateikti: kaip stačioką, pagyrūną, įžūlų pašlemėką, niekam neįdomią asmenybę, ar kaip gerą bičiulį, su kuriuo galima kopti į kalnus.

Jei Olis nebūtų norėjęs pasirodyti kaip pankas ir nebūtų taip skeptiškai nusiteikęs, tiesiog būtų buvę normalu, jeigu po panelės Monipenės klausimo „Oli, ar norėtum dar ką pasakyti klasei?" jis būtų trumpai prisistatęs:

– Sveiki, aš esu Olis. Atostogų metu atsikrausčiau čia su savo tėvais iš kitos miesto dalies. Tikiuosi, kad klasėje rasiu draugų.

Oho, čia tai būtų buvę klasiška! Ir visi būtų pagalvoję: *Jis išties simpatiškas.*

Prisistatymas yra rimtas dalykas. Kaip save pristatyti išoriškai ir žodžiais – ką tik aptarėmė. Ir tai tinka kiekvienai situacijai, kurioje tenka susidurti su naujais žmonėmis. Tačiau kaip su kitų asmenų pristatymu? Tarkim, tavo mama norėtų pakalbėti su mokytoju Lampe (ji jo dar nepažįsta) ir jūs pas jį einate kartu. Tada tu turėtum juos vienas kitam pristatyti:

– Pone Lampe, tai mano mama. Mama, tai mokytojas Lampė.

Lygiai taip pat ir tuo atveju, kai į draugų kompaniją atsivedi naujoką. Pristatyk jį. Jei jūsų kompanija labai didelė, kiekvienas gali prisistatyti asmeniškai.

O kaip yra su rankos paspaudimu? Draugų kompanijoje susitikę tikriausiai nepurtote vienas kitam rankų. Viskas vyksta bičiuliškiau. Tačiau egzistuoja situacijos, kur rankos paspaudimas yra laikomas gero tono ženklu. Tarkim, tavo tėvai laukia svečių. Skambutis į duris.

– Maksimilianai, gal gali atidaryti? – šūkteli mama iš virtuvės. Tu atidarai namo ar buto duris, o ten stovi ponas ir ponia Nadleriai, kuriuos tėvai šiandien pakvietė vakarienės. Kaip elgiesi? Žinoma, žengi žingsnį jų link ir ištiesi jiems ranką. (Visuomet taip: šeimininkas paduoda ranką, tarsi sakydamas: *Sveiki atvykę!)* Šį „Sveiki atvykę“ gali pasakyti ir žodžiu po to, kai prisistatysi:

– Aš esu Maksimilianas, mano mama šiuo metu virtuvėje, prašom užeiti į vidų. Ir sveiki atvykę pas mus!

BEJE...
Ar žinojai,

kokia kūno dalis svarbiausia pirmam įspūdžiui sudaryti? Pagal 1998 metų amerikiečių tyrimus tai nėra akys, taip pat ir ne kojos ar užpakalis. Ne, tai yra RANKOS. Jei jos išpuoselėtos ir švarios, 83% apklaustųjų jos veikia teigiamai. Likusieji pasiskirsto taip: vyrams ne mažesnį įspūdį palieka moterų užpakaliukai – tiesa, čia skonis labai nevienodas. Moterims, pasirodo, labai svarbi yra šukuosena. Bet kuriuo atveju plaukai turi būti švarūs!

Lengvas pokalbis – puikus dalykas

Kalbėti, vadinasi, pusiau klausyti

Svečiuose pas Maksimiliano šeimą ponas ir ponia Nadleriai. Vakarieniaudami suaugusieji šnekučiuojasi apie naujausią kosminę techniką. Maksimilianas sėdi šalia ir visiškai nieko nesupranta. Jis negali pakęsti, kai suaugusieji kalba tai, apie ką jis neturi žalio supratimo. Tada vaikinas jaučiasi izoliuotas ir išstumtas iš kompanijos. Tiesą sakant, Nadleriai tikrai mieli žmonės. Bet negi jie negali kalbėti apie ką kita, kas galbūt ir mane sudomintų? Taip mąsto Maksimilianas ir toliau žiaumoja savo pjausnį su bulvytėmis.

– O šitie Marso tyrinėjimai yra išties kažkas nepaprasta, – taria Maksimiliano tėvas.

– Taip, čia jūs teisus, – sako ponas Nadleris, – tačiau ir planai naujai misijai Mėnulyje su visa įgula nėra be...

O Viešpatie, mąsto Maksimilianas, ar tai tęsis amžinai? Marsiečiai, galaktiniai sapnai? O kur mano vieta šiame vakarėlyje?

Na taip, jei Maksimilianas būtų turėjęs nors menkiausią supratimą, kaip vesti lengvą pokalbį, nebūtų pasijutęs ignoruojamas. Nes tiesiog būtų įsikišęs į suaugusiųjų pokalbį ir, pavyzdžiui, paklausęs pono Nadlerio arba ponios Nadler:

– Ar jūs taip pat turite vaikų?

Jei taip, tada kitas klausimas:

– O kokio jie amžiaus? Kokie jų vardai?

Ir štai prie stalo atsirado nauja tema pokalbiui, kuriame tu (jei būtum Maksimilianas) jau galėtum toliau dalyvauti. Jei Nadleriai yra žmonės, kuriuos tu jau pažįsti ir žinai, kad jie turi vaikų, tada pasiteirauk, kaip jiems sekasi, kuo jie šiaip užsiima, kur šeima važiuos per kitas atostogas, tada užduok dar vieną klausimą šia tema. Pavyzdžiui:

– Kuriame miesto rajone jūs gyvenate?

Tada paklausinėk, kaip ten viskas atrodo, ar yra baseinas arba futbolo aikštė ir t. t. Tai vadinama lengvu pokalbiu. Ir to galima išmokti.

Tarkim, kad esi pakviestas į vakarėlį ir žinai, kad ten bus galybė žmonių, kurių tu dar nepažįsti. Tai – pirma tokia situacija, su kuria tau teks susidoroti. Prieš tai tu savęs paklausi: ir apie ką aš turiu su tais nepažįstamaisiais kalbėtis? Visiškai paprasta: prieš tai išklausinėk šeimininką, kokie žmonės ten ateis ir kokie jų pomėgiai. Tada tu jau šį tą žinosi ir per vakarėlį galėsi prieiti prie šių žmonių ir juos užkalbinti:

– Labas, aš esu Maksimilianas. Girdėjau, kad iš degtukų gali sukonstruoti puikų „Ferarį“. Tai nepakartojama.

Arba:

– Labas, aš Kati. Monika man pasakojo, kad namie turi akvariumą su nuostabiomis spalvotomis žuvytėmis. Papasakok apie tai!

Ir štai jūs jau šnekučiuojatės, o tu nebesijauti pašaliečiu.

Žinoma, kai tavo pašnekovas kalbės apie savo „Ferarį“ iš degtukų ar susižavėjęs pasakos apie savo neonines žuvytes, turi įdėmiai jo klausytis. Klausytis ir uždavinėti klausimus –

taip tu nutiesi kelią tolesniam, galbūt ilgesniam kontaktui, o galimas daiktas, ir naujai draugystei.

Kitos situacijos, per kurias tu galėtum pradėti lengvus pokalbius, būtų: autobusų stotelėje pamatai berniuką (mergaitę) sugipsuota koja. Užkalbini jį arba ją:

– Ak, ir kaipgi čia tau taip nutiko?

Ir štai jūs jau užmezgėte ryšį. Arba tu stovi prie šviesoforo šalia tipo su nuostabiu kalnų dviračiu (tu pats norėtum tokį turėti). Paklausk jo:

– Ei, čia bent klasė. Kiek kainuoja toks prietaisas? Kur tu jį pirkai?

Ir vėl užsimezga kontaktas ir pokalbis. Galbūt jūs apsikeičiate adresais ir telefono numeriais...

Iš lengvų pokalbių vakarėlyje ar kur kitur gali išsirutulioti rimtos temos. Ir nebūtinai apie rytdienos orų prognozes, o galbūt apie naujausius kino filmus, apie šiuo metu populiarius nuotykių romanus ar ką kita. Pagrindinė taisyklė: griebtis iniciatyvos, klausytis, plėtoti pokalbį toliau.

PIRMOSIOS PAGALBOS PATARIMAS
Jei pokalbis stringa

Taip atsitinka ir geriausiam pašnekovui, ir geriausiam šeimininkui, kuris priima svečius, ir geriausiai suplanuoto vakarėlio metu: pokalbis tiesiog nutrūksta. Visi vienas į kitą stebeilija ir tyli. Visi jaučiasi nesmagiai, tačiau nė vienas nenori susimauti. Tokiu atveju reikia žinoti, kaip vėl pagyvinti pokalbį. Vis dėlto tu dabar NETURĖTUM pasakoti

nuvalkioto anekdoto ar keikti oro, tiesiog pasakyti ką nors sąmojinga:

– Ei, ar žinot, apie ką galvoja daugelis, būdami vakarėlyje? Ne, ne apie užkandžius, o apie... ei, kodėl mums patiems nesurengus trumpos apklausos? Liza, apie ką tu, pavyzdžiui, dabar galvoji?

Tai VISUOMET suveikia.

Goddam' bloody bullshit[6]

Net ir keiktis reikia išmokti

– Kas per šūdas! Prakeikimas! – pyksta Karstenas (13).

Jo jaunesnioji sesuo Melani (8) netyčia užlipo ant jo lenktyninio automobilio, iš kurio liko tik metalo laužas.

– Kvaila ožka, ar negali žiūrėti, kur eini?! – rėkia jis ant Melani, – tik pažvelk dabar į mano„ Porsche"!

– Aš ne ožka! – šaukia Melani, – o tu esi mulkis, jei palieki savo automobilį stovėti vidury kambario!

Pavadintas mulkiu, Karstenas nenusileidžia.

– O žinai, kas TU tokia? Bjauri įžūli mažė, tikra šiknaskylė, kuri baisiai smirdi! Kas per kiaulystė! Tau tikriausiai prišiko į smegenis ir pamiršo pamaišyti! Už automobilį tu man sumokėsi!

– Pats tu šiknaskylė! Tris kartus šiknaskylė!

Aišku, kad Karstenas pyksta. Taip jaustųsi kiekvienas iš mūsų. Tuo labiau kad tai buvo paskutinio gimtadienio proga gautas jam brangus „Porsche". O dabar dėl Melani neatsargumo iš jo liko tik metalo laužo krūva. Labai nemalonu. Tačiau ar dėl to reikia taip įsiusti, keiktis ir iškoneveikti mažąją sesutę piktais žodžiais? Suprantama, kad jai tai nepatinka ir ji taip pat prasivardžiuoja.

[6] Angl. – keiksmažodis.

Iš tikrųjų pasitaiko akimirkų, kai tampi toks piktas ir įniršęs, kad prarandi savitvardą. Tada išsprūsta neapgalvoti užgauliojimai. Problema ta, kad iš to greitai gali išsirutulioti nemaloni situacija, nes tas, kurį keiki, taip paprastai to nepaliks, o ims gintis. Ir tai gali taip įsisiūbuoti, kad abiem įniršus bus paleisti į darbą kumščiai. To galima išvengti.

Taigi jei tau kas nors atsitiko, dėl ko tu taip supykai, kad norėtum lipti sienom ar padaryti kažką bjauraus, pabandyk pirma giliai įkvėpti, o ne iškart apipilk savo pykčio objektą keiksmais, posakiais ir negražiais žodžiais. Apie savo pyktį turi pasakyti ramiai. Ir jei jis pasielgė netinkamai ar padarė ką nors bjauraus, taip pat turėtų tavęs atsiprašyti. Melani pasiuntė „Porsche" „į aną pasaulį" netyčia, tiesiog dėl neapsižiūrėjimo. Tačiau dalį kaltės turėtų prisiimti ir Karstenas, kuris paliko „Porsche" vidury kambario.

Keiksmai ir negražūs žodžiai nėra malonūs ausiai, ar ne? Tau tai taip pat nebūtų balzamas sielai, jei kas nors TAVE apipiltų keiksmažodžiais. Niekas nenori būti įžeidinėjamas. Žinoma, tai nereiškia, kad turi susitaikyti su neteisybe. Kalbama apie tai, kaip neįžeidžiant priešininko tokius konfliktus spręsti. Užversti žmogų keiksmažodžiais yra įžeidimas. Geriau išsiaiškinti reikalą kiek įmanoma ramiau, kartu, žinoma, išreiškiant savo pyktį ir įniršį – tačiau ne keiksmažodžiais, o, pavyzdžiui, pasakant: *Žinai, mane tai labai supykdė, kad tu...* Juk tu sulauki pagarbos iš kitų – teisėtai! – taigi ir pats galėtum pabandyti konfliktinėje situacijoje su „niekadėju" elgtis pagarbiai, nepabloginant visko keiksmažodžiais.

Jei vis dėlto tavo kraujo spaudimas pakilo iki 180 ir tu visiškai nebegali valdytis, nori keiktis ir rėkti, daryk tai vienas. Eik į mišką ir aprėk medžius. Arba pranyk į savo kambarį ar šiaip kur, kur niekas negirdės tavo puikiųjų naujadarų. Reikia pripažinti: kartais tai tikrai padeda atgauti kvapą. Vis dėlto kitiems to nebūtina girdėti...

BEJE...
Jei tu vienas iš tų žmonių...

...kurie savo neviltį turi išlieti žodžiais – tai nėra taip blogai. Geriau keiktis, nei muštis. O su viena maža gudrybe viskas eisis daug geriau: paprasčiausiai sugalvok baisiausiems keiksmažodžiams pakaitalus. Tai padeda. Jei tu kitą kartą norėsi gerai iškoneveikti nemalonų žmogų, tiesiog pasakyk jam: *Tu... tu... tu... mėtinis saldaini.* Ir tik tu žinai, kas jis per šiknask... yra iš tiesų. Tai beveik dar maloniau, nei jį tituluoti tinkamomis sąvokomis.

Labas, ką veikia tavo buvusysis?

Apie netinkamas temas pokalbiui

Ponui ir poniai Nadleriams, taip pat Maksimilianui ir jo tėvams atėjo metas valgyti desertą – persikų kompotą su grietinėle. Suaugusiųjų pokalbis vis dar sukasi apie raketų paleidimo aikšteles, robotus Marse ir juodąsias skyles. Maksimilianas visiškai nepatenkintas. Niekas jo nekalbina. Ir štai jam šauna idėja paklausti ko nors pačiam:

– Sakykite, ponia Nadler, o kodėl Jūs neturite vaikų? Jūs jų nemėgstate?

Ponia Nadler nusikosėja ir parausta. Akivaizdu, kad šis klausimas jai labai nemalonus. Ji bando vilkinti atsakymą:

– Na, žinai, kai kurios moterys vaikų susilaukti negali...

– Ak, o Jūs, pone Nadleri, – sako Maksimilianas, – tėtis man pasakojo, kad jūs bedarbis. Kiek laiko tai tęsiasi?

Yra temų, kurių pagal aplinkybes liesti negalima. Dėl to, kad dėl biologinių priežasčių ponia Nadler negali turėti vaikų, skaudžiausia jai pačiai. Kaip mielai ji norėtų turėti vaikų! Tačiau nesiseka. Ir kalbos apie tai jai visuomet tarsi dūris į širdį. Taip pat ir ponui Nadleriui, kai jo paklausia, kodėl ir kiek jau laiko jis bedarbis. Tai, kad jis šiuo metu neturi jokio darbo, nes firma, kurioje jis dirbo, bankrutavo, jam nėra labai malonu. Jis visaip stengiasi rasti naują darbą, tačiau nenorėtų, kad apie tai vėl būtų teiraujamasi, nes tada jis jaučiasi nevykėliu.

Taigi kai kurių temų, atsižvelgiant į pašnekovą, pradėti nereikėtų. Kaip sekasi tavo buvusiajam? Kaip senelės hemorojus? Utėlės tavo sesers galvoje? Oi, ne, tai temos, kurias geriau palikti nuošaly. Arba, jei tu atsisakei tikybos pamokų, nepasakok karštosiomis to tetai Dorlei, kuri kaip tik dabar krikštija savo naujagimį.

Tarkim, kad ponas Nadleris nėra bedarbis, o turtingas verslininkas. Jis turi labai brangią vilą su baseinu, pirtimi, baru, keturiais miegamaisiais, trimis voniomis, biliardo kambariu ir t. t. Maksimilianas apie tai girdėjo. Ir kai Nadleriai ateina į svečius, jis paklausia:

– Ar tiesa, pone Nadleri, kad Jūsų namas kainavo milijoną eurų? O gal daugiau?

Na, ar ponas Nadleris mielai apie tai norės šnekėti? Žinoma, ne. Temos apie pinigus, kiek kiekvienas jų turi piniginėje ar banke, yra tabu. Tai absoliučiai privatu ir su niekuo nesusiję.

Neturėtų būti kalbama ir apie artimų draugų ligas (nebent jie patys norėtų apie tai pasišnekėti ir jiems reikėtų patarimo). Liga yra gana slegiantis dalykas. To nenorima kaskart prisiminti, tiesiog trokštama kuo greičiau pasveikti.

Apibendrinant galima pasakyti, kad visada reikia atsižvelgti į kitą, stengtis, kad jis nepakliūtų į sunkią ar nemalonią situaciją arba įžeisti. Tokios keblios temos gali labai greitai pokalbį sugadinti. Staiga stos tyla ir visi pasijus nemaloniai. O kas tada?

Tačiau apie ką gi tada galima kalbėtis, paklausi tu. Ak, temų yra tiek daug (peržiūrėk skyrių „Lengvas pokalbis –

puikus dalykas“)! Tema apie pomėgius visuomet tinkama. Kas planuojama ateinančioms atostogoms? Kas įdomaus rodoma kino teatruose? Kokia populiariausia šiuo metu muzika? Mėgstamiausi patiekalai ir gėrimai? Panelę Monipenę arba mokytoją Lampę jūs taip pat galite truputį apkalbėti.

BEJE...

Toliau išvardytos temos

neabejotinai paverčia viešnagę katastrofomis:

» Ligos

» Finansai

» Tarpusavio santykių problemos

» Politika

» Kas taps futbolo čempionais?

» Kas geriau vairuoja automobilį – moterys ar vyrai?

Interneto etiketas

Stilingas naršymas po internetą ir charakteringi elektroniniai laiškai

Sonia (15) jau kuris laikas turi nuosavą, prie interneto prijungtą, kompiuterį. Pagaliau! To ji taip seniai troško. Dabar su savo draugais ji gali keistis elektroniniais laiškais ir naršyti po interneto pasaulį. Kartais mergaitė aplanko pokalbių, skirtų jaunimui, puslapius. Tiesa, ir ko ji tik ten neprisiskaito!

Girių karalius: „Taigi, manau, kad Naras, prieš ką nors pasakydamas, turi užsitraukti savo klyną“.

Naras: „Kai aš nesisioju, mano klynas visada užtrauktas. O prie kompiuterio aš nesisioju“.

Saulėgrąža: „Tačiau tu kartais kalbi visiškas nesąmones. O tai panašu į sisiojimą. O ir dvokia lygiai taip pat“.

Naras: „ Ei? Mano myžalas smirdi? Iš kur žinai?“

Girių karalius: „Tai galima net čia užuosti“.

Naras: „Kas per nusišnekėjimas. Jūs visi kvailiai. Dingstu iš čia. Čiau“.

Gaila, bet internete taip nutinka. Įžeidinėjimai, paniekinimai, keiksmai... Pasireikšti anonimiškai, svetimu vardu, labai vilioja. Niekas nesuseks, kas esi iš tikrųjų. Tačiau ir internete reikėtų laikytis elgesio taisyklių, kurių laikomasi ir

realiame gyvenime: gerų manierų, mandagumo, draugiškumo, pagarbos.

Anonimiškumas pokalbių svetainėse gali tapti problema. Pavyzdžiui, jei esi berniukas, o pateiki save kaip mergaitę, arba atvirkščiai. Tada kiti tave įsivaizduoja visai kitaip ir galbūt pasakoja tokius dalykus, kurių nepasakotų, jei žinotų, kad nesi jokia mergaitė ar berniukas. Tokio neteisingo žaidimo nereikėtų žaisti.

Elektroninis laiškas parašomas greit – taip pat greit jis gali būti neteisingai suprastas. Todėl niekada nerašyk laiško esant jausmų protrūkiui, ir prieš išsiųsdamas perskaityk jį dar kartą. Venk ironiškų pastabų, kurios gavėją gali įžeisti. Rašyk trumpai ir dalykiškai. Kreipimosi laukelyje įrašyk laiško temą. Atsakant į laišką, derėtų palikti ne visą prieš tai gauto laiško tekstą, o tik tas eilutes, į kurias nori atsakyti. Kadangi elektroniniame laiške neįmanoma (ar nenorima) išreikšti savo jausmų, tam buvo sugalvotos „šypsenėlės“. Tai ženkleliai, iš kurių, pavyzdžiui, suprantama: aha, jis dabar juokiasi. Arba dabar jis šypsosi... Štai svarbiausios „šypsenėlės“ ir jų reikšmės:

BEJE...
Šypsenėlėmis

vadinami maži piešinėliai iš ženklų, kurie mažomis sąnaudomis gali išreikšti didelius jausmus. Štai svarbiausi:

:) šypsosi (teigiamas)

;-) merkia akį

:(liūdnas (neigiamas)

:-o nustebęs

:-* bučinukas

I-O nuobodu

Mobiliųjų telefonų manija

Mobilieji telefonai – puiku. Tačiau ne visada puikūs jų savininkai

Klarisa (14) ir jos draugė Monė (14) dalyvauja vakarėlyje. Nuotaika puiki, daug juokiamasi ir kvailiojama.

– O ar prisimenat, kaip mokytojui Lampei užėjo čiaudėjimo priepuolis?! – šūkteli Klarisa kompanijai.

– Taip, tai buvo nepakartojama, – pritaria Monė ir visi leipsta juokais.

Staiga suskamba Monės mobilusis.

– Minutėlę, – sako ji, – man skambina...

Ji išeina atsiliepti. Atrodo, skambina kažkokia pažįstama. Monika penkiolika minučių kalbasi mobiliuoju. Kai baigia kalbėti, taria:

– Taigi aš ir vėl čia.

Po dviejų minučių jos telefonas suskamba vėl. Monika vėl dingsta. Ir taip visą vakarą. Vakarėlyje Monikos kaip ir nebūta. O ir Klarisa suirzusi, nes su savo geriausia drauge beveik nepabendravo...

Mobilieji telefonai yra puikus dalykas: esi nepriklausomas nuo fiksuoto ryšio telefono, visuomet gali paskambinti ir būti pasiekiamas kitų. Taip pat bendrauti trumposiomis žinutėmis. Puikus išradimas! Tačiau ir mobiliųjų telefonų bumas turi tam tikras taisykles, į kurias reikėtų atsižvelgti, kad nieko tai neerzintų.

Visai suprantama, kad Klarisa buvo susierzinusi. Juk būnant su draugais vakarėlyje norisi su jais smagiai praleisti laiką. Monės dėmesio kiti beveik nesusilaukė, nes ji nuolatos plepėjo telefonu. Kitų atžvilgiu telefoną būtų buvę sąžiningiau išjungti – tam skirtas balso paštas, kad vėliau išklausytum praleistus skambučius.

Per pokalbį dėl darbo telefono pypsėjimai taip pat neatneštų sėkmės. Nes tavo pašnekovas pagalvotų, kad šiam pokalbiui tau nėra labai svarbu būti susikaupusiam, jei tokioje situacijoje nori būti pasiekiamas kitų. Taigi telefoną prieš tai reikia išjungti. Svarbių žinučių tu nepraleisi, o ir nepaliksi blogo įspūdžio.

Be abejo, ponas Lampė ir panelė Monipenė jums iš pradžių taip pat pasakė, kad pamokų metu mobiliaisiais naudotis negalima. Žinoma, telefoną jūs galite turėti, tačiau per pamoką jis turi būti išjungtas. Tai visai suprantama, nes įsivaizduok, kas būtų, jei kiekvienas klasėje nuolatos po suolu siuntinėtų trumpąsias žinutes arba netgi skambintų kaimynui...

Mobilieji telefonai taip pat uždrausti ligoninėse ir gydytojų kabinetuose. Aplink stovi labai jautrių elektroninių įrenginių, kurių darbą telefonai gali trikdyti. O to niekas nenori.

Taip pat nelabai tiktų, jei, pavyzdžiui, laidotuvių metu, vidury gedulingos kalbos, dėmesį nukreiptų linksmas telefono skambesys. Teatre, koncerte, kine ar bažnyčioje tai taip pat netinka. O vėliau, kai turėsi vairuotojo pažymėjimą ir savo automobilį, vairuodamas kalbėsi tik laisvųjų rankų įrangos pagalba.

Kai kurie bendraamžiai turi įprotį taip garsiai rėkti į ragelį, kad šalia esantiems žmonėms sprogsta ausų būgneliai. Be gailesčio – geltona korta! Jei jau prireikia kam nors paskambinti važiuojant autobusu ar kažkas kitas tau paskambina, nors mobiliaisiais telefonais autobuse, šiaip ar taip, naudotis neuždrausta, šnekėk kiek įmanoma taip, kad niekam netrukdytum ir neįkyrėtum. Be to, visas autobusas neprivalo žinoti, kad Reksui pamiršai nupirkti šunų ėdalo.

BLOGAI ▼

» Bet kokio pobūdžio renginyje palikti įjungtą telefoną.
» Palikti įjungtą telefoną pokalbio dėl darbo metu ir per bet kokį kitą pokalbį su svarbiu asmeniu.
» Surengti telefoninę rėkimo orgiją.

GERAI ▲

» Skambinant viešumoje, susirasti kuo tylesnį kampelį.
» Išjungti telefoną, kai sėdi prie pietų stalo ar kai su kažkuo vyksta intensyvus pokalbis.
» Kartais pasakyti: *Klausyk, dabar truputį ne laikas (nes kaip tik pietaujame), paskambinsiu vėliau.*
» Telefono skambutį nebūtinai nustatyti visu garsu.

KELIONĖ TOKIJO METRO

Kelyje ir kitur

Stilingas žingsniavimas

Maži patarimai pėstiesiems

Uvė (14) ir Mani (14) pakeliui į miestą. Tiesiog šiaip, paslampinėti po parduotuves, galbūt nusipirkti kompaktinių diskų. Muzikos prekių parduotuvės duris jos stumteli taip stipriai, kad šios, grįždamos atgal, visa jėga trinkteli kitam pirkėjui, kaip tik einančiam į vidų, per nosį. Uvė ir Mani nori patekti į antrą aukštą ir žengia ant eskalatoriaus – vienu metu ir stovėdamos viena šalia kitos. Išvertusios visus kompaktinius diskus ir kiekviena radusios kažką savo skonio, eina prie kasos. Ten ganėtinai ilga eilė. Uvė ir Mani braunasi į priekį:

– Mes turime tik po vieną diską. Praleiskit!

Būti pėsčiajam viešumoje kartais ne taip paprasta. O gal? Lažinamės, kad laikantis tam tikrų taisyklių pirmiausia išvengsi pykčio, be to, taip gal net susipažinsi su naujais mielais žmonėmis.

Įsivaizduok, kad labai skubi ir turi patekti į kitą pėsčiųjų zonos galą. Tačiau čia šiandien tiek žmonių, kad vos gali prasibrauti. Ką tu darai? Alkūnėmis ir keiksmais skiniesi sau kelią, stumdai kitus praeivius, taip pasidarydamas sau vietos? Kaip negražu! Tu juk sumanus. Taigi, lengvai stumtelėdamas kitus į šoną, gali praeiti. Juk tikslą pasiekti galima ir kitaip, nepasirodant prieš kitus storžieviu.

Uvė ir Mani vienu metu pažeidė tris mandagumo taisykles: stumtelėdamos duris, jos nepažiūrėjo, kad į parduotuvę

tuo pat metu nori įeiti kažkas kitas. Jei jos būtų buvusios atidesnės, duris būtų tiesiog prilaikiusios. Ant eskalatoriaus jos stovėjo viena šalia kitos ir taip blokavo kelią tiems, kurie galbūt norėjo jas aplenkti. Paprasta taisyklė: dešinė pusė skirta stovėti, kairė – eiti. Taip norintis eiti gali eiti, o norintis stovėti gali stovėti. Tai juk taip paprasta. O ir prie kasos jos norėjo tiesiog nemandagiai prasibrauti į priekį.

Kartais ant eskalatoriaus stovi ne tokie žvitrūs žmonės, kaip tu (ypač vyresni ar negalintys vaikščioti). Duok jiems šansą nesusižeidžiant vėl pasiekti po kojomis žemę. Skubinimas iš nugaros jiems gali būti pavojingas.

Jei gatvėje susitinki pažįstamą ir jums norisi ilgiau pabendrauti, „karštas" patarimas: neįsitaisykite vidury šaligatvio, nes šitaip trukdysite pėsčiųjų eismui. Tiesiog pasitraukite truputį namo sienos link ar toliau eikite kartu.

Pėstysis kartais patenka į situacijas, kuriose galbūt reikia padėti kitiems. Moteris invalido vežimėlyje susidūrė su sunkumais, norėdama nuvažiuoti nuo šaligatvio krašto. Nori jai padėti? Būtų kilnu. Tačiau nepulk stačia galva prie vežimėlio, o pirmiau paklausk: *Gal galėčiau padėti?* Dama tikriausiai apsidžiaugs! Arba: mamai nepastebėjus, iš kūdikio vežimėlio iškrinta žindukas. Tu, žinoma, neprivalai klausti kūdikio: *Ar galėčiau pakelti tavo žinduką ir vėl tau jį duoti?* Tu tiesiog gali tai padaryti, tačiau žinduką paduok mamai, kad jį nuvalytų. Taigi yra daug situacijų, kai tu, padėdamas kitiems, bendrausi su svetimais, ir jie tau atsidėkos šypsena ar maloniu žodžiu. Tai tikrai nuostabus jausmas!

BLOGAI ▼

- Valandą plepėti tiesiai prieš kavinės įėjimą, kad kavinės lankytojai vos galėtų praeiti.
- Paslaugiai tempti per gatvę seną, aklą ar sėdintį invalido vežimėlyje nepaklausus, ar jie apskritai to nori.
- Skeryčiotis ant laiptų, kuriais vaikšto pėstieji.

GERAI ▲

- Pasiūlyti pagalbą vyresniems žmonėms lipant laiptais, prie šviesoforo, ant eskalatoriaus ar jiems susidūrus su kitais sunkumais.
- Didesnių žmonių susibūrimų metu bent truputį laikytis judėjimo krypties – taip pat ir autobusų stotelėse.
- Paisyti raudonos šviesoforo spalvos bent tada, kai mato vaikai. Jie ir taip prisižiūri gana daug blogų pavyzdžių, tu neprivalai būti vienas iš jų.

Paskutinė maršruto stotelė

Viešasis transportas

Feliksas (13) pakeliui į mokyklą. Kaip ir kiekvieną rytą, važiuoja 54 maršruto autobusu. Ir, kaip visuomet, autobusas perpildytas žmonių. Sėdimos vietos Feliksas, žinoma, nenučiupo. Žmonės stovi susispaudę ir bando kažkur įsikibti. Feliksas stovi suspaustas tarp kito mokinio, vyresnės moters ir vyro su skrybėle. Posūkyje vyras praranda pusiausvyrą ir Feliksą dar labiau prispaudžia prie vyresnės ponios.

– Ei, seni, ar negali būti atsargesnis? – susinervina Feliksas, – tu mane sutraiškysi!

Niekur kitur mažoje erdvėje žmonės nebūna tokie nemandagūs vienas kitam, kaip autobusuose ir traukiniuose. Ir ne visuomet tik dėl to, kad perpildytas transportas. Daugelis tiesiog išlieja savo blogą nuotaiką ant kito. Arba yra ypač jautrūs, kai juos kas netyčia pastumia. Kai kurie tyčia stumteli atgal. Iš to lengvai gali kilti muštynės, jei abu nesusivaldys...

Autobusai ir traukiniai yra viešosios patalpos, kuriose trumpesniam ar ilgesniam laikui susiduria visiškai svetimi žmonės. Čia reikėtų elgtis taikiai ir civilizuotai. Tai pavyksta pasitelkiant truputį atidumo. Viskas prasideda jau įlipant. Logiška, kad prieš įlipant pirmiau reikia praleisti kitus, kitaip atsiras nereikalingas stumdymasis. Jei autobusas pasitaikė ne toks jau pilnas ir šalia kito keleivio pamatei laisvą

vietą (galbūt prie lango), pasiteirauk, ar vieta iš tiesų laisva ir ar galėtum praeiti. Galbūt šis pasislinks toliau ir tau nereikės jo perlipti. Jei daugiau laisvų sėdimųjų vietų nėra, savo vietą turėtum pasiūlyti vyresniems ar neįgaliems žmonėms. Tačiau ne atsistoti ir nueiti, o tiesiog paklausti: *gal norėtumėt prisėsti? Prašom.* Gali būti tikras, kad sulauksi padėkos.

Jei jautiesi gana stiprus, galėtum padėti mamai įkelti ir iškelti vaiko vežimėlį, jei matai, kad jai tai padaryti sunkoka. Šie maži paslaugūs gestai garantuotai praskaidrins dieną.

Traukiniuose kartais kyla konfliktų, kai kas nors užima kito rezervuotą vietą. Jei šalia yra pakankamai laisvos vietos, nebūtina sėstis į „savo" vietą, o tiesiog pažiūrėti į tai pro pirštus ir atsisėsti kur nors kitur. Tačiau jei laisvos vietos nebeliko, tu turi teisę paprašyti, kad tau tavo vietą užleistų.

BEJE...
...5 „kiečiausios" frazės

norint atsikratyti tipu, kuris vienas užima visą suolą:

» Laikote vietą man? Kaip miela!
» Kodėl niekas šalia tavęs nesėdi? Blogas tavo burnos kvapas?
» Ak, tave išdavė mylimoji? Neliūdėk. Aš prisėsiu šalia ir tu galėsi išsiverkti ant mano peties.
» Esi tikras, kad nenori draugų?
» Jei truputį pasislinksi, pasiūlysiu tave Nobelio premijai.

Kultūrinis šokas

Kaip mąsto ir gyvena kitų šalių žmonės
ir kaip prie to prisitaikyti

Markusas (14) pagal mokinių mainų programą važiuoja į Angliją. Jis labai jaudinasi. Kas jo ten laukia? Kita šalis – kiti papročiai. Žinoma, šį posakį jis žino. Tačiau vis tiek baiminasi. Kaip ten žmonės elgiasi? Ką valgo ir geria? Ką veikia laisvalaikiu? Kaip ten viskas vyksta mokyklose? Klausimas po klausimo. Mokyklos, į kurią jis važiuoja, mokinys Tomas (taip pat keturiolikametis) jau du kartus parašė ir jie apsikeitė nuotraukomis. Tomas atrodo gana simpatiškas. Galbūt iš to išaugs draugystė...

Svetima šalis – kultūrinis šokas? To neturėtų būti, jei turi į tai sveiką požiūrį. Ir tai susiję ne tik su mokinių mainų programa, bet ir su atostogų kelionėmis į svetimas šalis. Vieno dalyko nepaneigsi: tu visur ir visuomet susidursi su netikėtais siurprizais. Markusui, pavyzdžiui, buvo netikėta, kad anglai pusryčiauja visai kitaip ir daug prašmatniau: pusryčiams būna patiekti dribsniai, skrudinta duona su sviestu ir apelsinų džemu, plakta arba leistinė kiaušinienė su keptais pomidorais ir mažomis dešrelėmis. Ir, žinoma, arbata (su daug pieno). Prie to Markusas pirmiausia turi priprasti.

Jei esi smalsus, svetimoje šalyje dairysiesi aplink išpūstomis akimis ir stačiomis ausimis, kad patirtum kuo daugiau

naujų įspūdžių. Tai – priešingybė nuoboduliui. Taip tu daugiau sužinosi ir praplėsi savo akiratį. Šio „turto" niekas iš tavęs nebeatims.

Markusas jau atostogavo su tėvais Prancūzijoje. Prancūzų papročiai visiškai kitokie nei anglų! Taip jis pagalvojo po to, kai pagyveno anglų šeimoje ir sužinojo bei pamatė daug naujo. Kad ir, pavyzdžiui, pusryčiai – Prancūzijoje tai gali pamiršti. Ten patiekiami tik raguoliai ir kava su pienu, galbūt dar prancūziškos bandelės *baguette* su sviestu ir džemu. Jokios dešros, jokio sūrio. Ir kodėl prancūzai pasisveikindami visada bučiuoja į skruostą? Į dešinį, į kairį, dešinį, kairį. Tačiau tu tikriausiai manai, kad šie kultūrų skirtumai yra labai įdomūs. Arba, pavyzdžiui, arbatpinigiai prancūzų restoranuose. Padavėjas mažoje lėkštutėje atneša sąskaitą su, tarkim, 32 eurais. Arbatpinigių derėtų palikti 3 eurus. Taigi padavėjui galima būtų į ranką paduoti 35 eurus ir pasakyti: *Be grąžos.* Tačiau ten taip nedaroma. 35 eurai paprasčiausiai padedami ant lėkštutės, o padavėjo atnešta grąža tiesiog paliekama ten gulėti. Padavėjas ją, žinoma, pasiims. Ir joks kitas lankytojas jos nenudžiaus.

O štai Amerikoje vėl viskas kitaip. Iš pasakojimų turbūt žinai, kad amerikiečiai – tikri švaros fanatikai. Ten mažiausiai kartą per dieną lendama po dušu, trinkami plaukai, kasdien keičiami baltiniai (ir ne tik apatinės kelnaitės), o po kiekvieno prausimosi po dušu rankšluosčiai keliauja į skalbinių dėžę. Ir beveik kiekvienuose namuose visą dieną įjungtas televizorius. Dažnai ir kiekviename kambaryje po atskirą, nors jų niekas iš šeimos nežiūri, o įjungia tik dėl

fono. Tačiau jie, amerikiečiai (daugelis iš jų), draugiški. Prieš aptarnaudami jus restorane, padavėjai prisistato vardu...

Likusio pasaulio požiūriu mes visi esame svetimšaliai. Tačiau pakeiskime taktiką. Pavyzdžiui, vėl mokinių mainų programa. Štai dabar Tomas porai savaičių atvyksta pasisvečiuoti į Markuso šeimą. Jei būtum Markusas (tas, kuris priima svečią), kaip elgtumeisi, kad palengvintum Tomo įsitraukimą į naują aplinką, padėtum jam susipažinti su nauja vieta?

Pirmiausia tu, žinoma, būsi atidus ir stebėsi, ar Tomas čia orientuojasi, galbūt jam sunku priprasti. Tada tu jį vesiesi kartu ne tik į mokyklą, bet ir į visus įmanomus laisvalaikio užsiėmimus: į futbolą, stalo tenisą ar šiaip ten, kuo dar užsiimi, taip pat į susitikimus su draugais, išvykas su tėvais, keliones po aplinkines vietoves. O gal jūs jau sudarėte Tomui svečiavimosi programėlę, tai, ką norite jam parodyti ir kas jam būtų įdomu. Juoktis nedera, jei Tomas ko nors nesupranta ar turi sunkumų su kalba. Vietoj to po ranka visuomet turėk žodyną, taip nekils jokių nesusipratimų.

Jei bendraudami su kitų kultūrų žmonėmis jausite pagarbą vienas kitam, visuomet viskas bus gerai. Pagarbai taip pat priklauso ir tolerancija bei dėmesys.

Tai buvo visos knygos tema.

Ar supratai tai?

Ar nori prisidėti prie to, kad tavo aplinkos žmonės elgtųsi vienas su kitu truputėlį pagarbiau?

Nori būti geras pavyzdys?

Kopietz, Gerit
Ko-263 Kojas nuo stalo!:patarimai visiems gyvenimo atvejams / Gerit Kopietz, Jörg Sommer. – Vilnius: Alma littera, 2006. – 128 p.

ISBN 9955-24-257-4

Tai paaugliams skirta knyga apie etiketą.

UDK 177+395

Gerit Kopietz / Jörg Sommer

KOJAS NUO STALO!

Iš vokiečių kalbos vertė *Rūta Dubauskaitė*

Redaktorė *Regina Legeckaitė*
Korektorė *Auksė Vaitkevičienė*
Maketavo *Ligita Plešanova*

Tiražas 2000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, A. Juozapavičiaus g. 6/2, LT-09310 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė UAB „Vilniaus spauda “, Viršuliškių skg. 80, LT-05131 Vilnius

Gerai elgtis nebemadinga, nenaudinga ir vargina? Jokiu būdu! Būdamas mandagus susirasi draugų, tave lydės sėkmė ir patirsi galybę malonių akimirkų! Ši knyga tau patars, kaip elgtis įvairiose gyvenimo situacijose. Sužinosi apie pasisveikinimų ritualų ir stalo manierų prasmę, kaip pasiruošti prisistatymo pokalbiui (darbe ar mokslo įstaigoje), ką svarbu žinoti ruošiantis kelionėn, kaip kalbėtis mobiliuoju telefonu, kaip reikėtų elgtis mokykloje ar darbe susidūrus su užgauliojimu.




ISBN 9955-24-257-4
9 789955 242574